



نشریه توانبخشی

بچه‌های آسمان

ماهنامه اجتماعی فرهنگی • سال اول • شماره ۲
تیرماه ۱۳۹۸ • قیمت ۱۵ هزار تومان



**رومایی از بزرگترین پروژه ساخت
آسایشگاه تخصصی معلولان**



بچه‌های آسمان

موسسه خیریه

نگهداری و توانبخشی

معلولین بی‌سرپرست

www.bachehayeaseaman.org



تو آن بخش زندگی او باش

موسسه خیریه بچه‌های آسمان
بیش از ۲۰ سال فعالیت مستمر
در نگهداری معلولین بی‌سرپرست
با ۳ آسایشگاه تخصصی شبانه روزی



دفتر ستارخان: خیابان شهید گلاب، میدان خبرنگار

مرکز خرید پارسیان، طبقه ۲، پلاک ۲۱/۴۱۸

تلفن: ۰۲۱-۴۶۱۲۹۳۰۹

www.bachehayeaseaman.org



هر کجا هستم، باشم
آسمان مال من است
پنجره، فکر، هوا، عشق، زمین مال من است
((سهراب سپهری))





یادداشت

سلام مامان باباهای مهربون

سلام آدمای مهربون ایرانی

سلام افراد مهربونی که قراره از این به بعد با هم رفیق شیم و درد دل کنیم

توی این دنیا به من میگن کم توان ذهنی یا معلول ذهنی ولی نمی دونم شما چی صدام می کنین!

من با بقیه آدمای خیلی فرق ندارم و دلم نمی خواد به خاطر این تفاوت ها شما هم منو قضاوت کنین!

من همه آدمارو خیلی دوست دارم از شما هم می خوام منو دوست داشته باشین.

ماها شکل های مختلف داریم سندروم داون یا اوتیسم و... ولی همه مون فرشته های خداییم.

خیلی هاتون وقتی ما رو می بینید ناراحت می شید و خیلی هاتون هم نمی خواهید دیکه ما رو ببینید، ولی

آخه ما که خودمون نخوستیم اینطوری به دنیا بیام.

بعضی از مامان باباهام دوست نداشتن ما کنارشون باشیم و ما رو یا رها کردن و یا به مراکز امن سپردن.

ماها که در این مراکز امن زندگی می کنیم خدا رو شکر می کنیم. خانه ای امن داریم و آدم هایی شبیه به مامان

و بابا برای همیشه در کنار ما هستند و هر چقدر هم ما جیغ بزنیم خم به ابرو نمیارن. آخه احترام گذاشتن به

بچه هایی مثل ما خیلی خوبه. خیلی وقت ها هست آدمای خیال می کنن ما نمی فهمیم و هر طور دوست دارن

عقد هاشونو سر ما خالی می کنن. اما مکانی که بعضی از ماها در کنار هم زندگی می کنیم عزیزی در کنار ما

هستند که دلشون می خواد بهترین وضعیت زندگی رو برای ما مهیا کنند. پدریار، مادریارهایی از ما مراقبت

می کنند که هر چی ما داد بزنیم، جز لیخند و دست نوازش، تحویل ما نمی دهند و خلاصه ما همه جوره

اینجا امنیم. ما فقط از خدا می خواهیم این خونه رو از ما بگیره و خونه بهتر و قشنگ تری به ما هدیه بده.

ما خاطرات قشنگی در کنار دوستامون که شبیه به خودمونند، داریم و آرزومون اینه خاطرات قشنگ تری

برامون ایجاد بشه. ما تولد و کیسک و بادکنک خیلی دوست داریم. بخصوص اگه تولد خودمون باشه. چون

بالاخره ما هم در حد خودمون می فهمیم و دلمون می خواد همه دست بزنن و دوستامون برامون تولد تولد

تولد مبارک بخونن و بعدش شادی کنند. راستی یادم رفت بگم،

همه ی مامان باباها اینجوری نیستن که از دیدن ما حالشون بد بشه. خیلی ها هم خوشحال شدن و به چشم

یک موهبت الهی به ما نگاه می کنن که برکت وجود ما هم توی زندگیشون معلومه و با همه سختی ها و

مشکلاتی که جامعه داره ما رو قبول دارن و برامون انرژی و وقت می دارن و بقیه رو هم مجبور به احترام گذاشتن و پذیرفتن ما می کنن که درستش هم همینه.

در انتها از خدا براتون به عالمه حال خوب می خوام. عاشقتونم.

Blank lines for writing a response or comment.





حقوق کودک معلول در سایه‌ی قوانین داخلی و بین‌المللی

حق و حقوق کودکان معلول چه می‌شود؟

• دکتر محمدرضا بیگدلی •

کنوانسیون حقوق کودک، معروف‌ترین سند درباره کودکان است که جمهوری اسلامی ایران نیز با تصویب مجلس شورای اسلامی به آن پیوسته‌است و طبق ماده ۹ قانون مدنی، اسناد الزام‌آور بین‌المللی در حکم قانونند. ماده ۲۳ این کنوانسیون به حقوق کودکان معلول پرداخته و در آن آمده‌است: «حکومت‌ها اعلام می‌دارند اگر یک کودک دارای نقص بدنی یا عقلی است، باید در عین معلولیت خودش، یک زندگی شایسته انسانی داشته‌باشد. زندگی‌ای که در آن، حیثیت او محفوظ باشد و شرکت فعال و مستقل او در زندگی جمعی تسهیل گردد» و نیز «حکومت‌ها اعلام می‌کنند: کودک معلول، دارای حق حمایت ویژه دولتی است و باید تا حد ممکن، برای آن کودک و والدین و یا سرپرست او امکانات مناسب را فراهم نمود». بررسی حقوق کودک معلول، مبحثی است که ضرورت دارد به طور اختصاصی به آن پرداخته‌شود، بررسی وضعیت حقوق کودکان معلول در اسناد بین‌المللی و قوانین داخلی، روشن می‌سازد که قوانین حمایت از کودکان معلول تا چه اندازه روند اجرایی شدن را طی نموده‌است.

حقوق، و قوف بر آن‌هاست.

توجه به مسائل مربوط به حقوق کودکان، جهانیان را روز به روز بیشتر به خود جلب می‌کند، موضوع حقوق کودکان در فرهنگ اسلامی و ایرانی دارای ریشه‌های عمیق بوده و قرن‌ها پیش بنیانگذاران عالی مقام دین مبین اسلام حقوق کودکان را به رسمیت شناخته و مسلمانان را به رعایت آن ترغیب و تشویق نموده‌اند، برای فرهنگ اسلامی و ایرانی ما این افتخار ماندگار است که هنگامی که مغرب زمین دوران جهل و تاریکی خود را می‌گذرانید، در خاورمیانه و در ایران، در پرتو تعالیم عالیبه اسلامی و ایرانی، حقوق کودکان بس مورد توجه قرار گرفته‌است. (بیگدلی، ۱۳۸۱)

مطابق ماده ۹۵۸ قانون مدنی: «هر انسان، متمتع از حقوق مدنی خواهد بود، اما هیچ‌کسی نمی‌تواند حقوق خود را اجرا کند مگر آن که برای این امر اهلیت قانونی داشته‌باشد». کسی اهلیت قانونی برای اجرای حقوقی مدنی دارد که ممنوع و محجور از تصرف در اموال و حقوق مالی خود نباشد.

جانبی بحث‌های فلسفی و حقوقی خاصی را به وجود آورده و از جمله پیدایش مکاتبی چون اصالت فرد و مکتب اصالت اجتماع را باعث گردیده و از جانبی دیگر واکنش‌هایی برانگیخته که صرف‌نظر از انقلاب و تحولات سیاسی اجتماعی، از لحاظ نظری نیز حائز اهمیت بسیار است.

در تداوم تلاش انسان دوستان و اندیشمندان برای صیانت رعایت حقوق انسان‌ها یا تبلور و نشر افکار بزرگ مردانی چون ولتر، منتسکیو، میرابور، ژان ژاک روسو، هوگو و... و تحقق انقلاب کبیر فرانسه در سال ۱۷۸۹ میلادی، اعلامیه حقوق بشر و شهروند (فرانسه) تدوین و منتشر شد که مفاد آن پشتوانه و خمیرمایه قانون اساسی آن کشور گردید و از آن پس، اضافه بر انقلاباتی که در برخی کشورهای دیگر شکل گرفت، سایر کشورهای جهان نیز دارای قانون اساسی شدند که اضافه بر ترسیم خطوط اصلی و خط و مشی‌های سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، دفاعی... سند زنده و رسمی حقوق و آزادی‌های شناخته شده شهروندان و حقوق ملت می‌باشند و حکومت‌ها و دولت‌ها را ملزم به رعایت این حقوق و آزادی می‌نماید، اما یکی از لوازم رعایت این

مقام انسان، انسانیت و حقوق انسان‌ها، از دیرباز مورد توجه و موضوع بحث بوده‌است. در آثار فلاسفه و اندیشمندان دوره باستان، در نوشته‌های دانشمندان اسلامی، سرانجام در کتب متأخرین، در مورد آن بحث شده‌است.

در رفتار و گفتار انبیاء، تأیید کرامات انسانی و آزادی‌ها و حقوق انسان‌ها به‌ویژه کودکان و معلولان، تأکید بر رعایت این حقوق و آزادی‌ها می‌شود و آنهایی که به هر شکلی و در هر مقامی، به این حقوق تعرض روا داشته‌اند مورد اعتراض و سرزنش قرار گرفته‌اند که این همه، نشان از اعتبار انسان و اهمیت حقوق وی دارد. صرف‌نظر از بحث درباره‌ی مکاتب فلسفی و حقوقی و قطع نظر از تئوری حقوق الهی و فطری یا حقوق طبیعی از سویی و دکترین حقوق تحقیقی و موضوعی از سوی دیگر، آنچه که این مکاتب در آن اتفاق نظر دارند، شناسایی حقوق انسان‌ها و احترام قوی و عملی بدین حقوق است.

امادریغ که با وجود این واقعیات، پیوسته حقوق انسان‌ها به‌ویژه معلولان از سوی قدرتمندان و دولتمردان به‌انحاء گوناگون مورد تعرض قرار گرفته، که این خود از



دوقدم تالبخند

یه ذهن منفی، هرگز
به تو یک زندگی مثبت
نخواهد داد...

کلادوراه داری!

یاه منفی باقی هات ادامه بده و انرژی های
منفی موجود در کل دنیا را جذب کن و یا
تغییر کن.

انرژی های مثبت را جذب کن و تبدیل
شوبه منبع انرژی و چنان قدرت بگیر که
خودتم نتونی جلوی سرعت خودت را
بگیری.

باید ذهنیتت را مثبت کنی! یعنی حتی
برای اتفاق های بد هم یه دلیل مثبت پیدا
کنی.

هر چی که هست حتماً به قسمت داره که
واقعا خوب بوده برات، بگرد پیدا کن.

در بدترین شرایط بگرد دنبال پیام های
مثبتش نه که فقط به بعد منگیش نگاه کنی
و سر خورده و افسرده بشی...



روانی خود عادت کنند.

تلاش جامعه جهانی در حمایت از معلولان، منجر به تصویب اسنادی از طرف مجامع بین المللی شده که این اسناد با وجود فقدان ضمانت اجراء، تاثیر آنها در افکار جامعه و جلب مشارکت مردم در رفع نیازهای معلولان غیر قابل انکار است و به علاوه این اسناد راه را برای تحولات آینده در جهت توسعه تدریجی حقوق معلولان همواره می سازند. هر چند در توصیف این اسناد گفته شده که آنها جنبه پیشنهاد داشته و صرفاً از نظر شکلی به صورت توصیه و سفارش تنظیم می گردند؛ ولی با وجود این، ارزش این اسناد، در تأسیس قواعد مقررات بین المللی جدید، بسیار زیاد است.

تأثیر اسناد بین المللی راجع به حمایت معلولان در قوانین داخلی کشورها که با هدف حمایت از آنان تدوین می گردند و به عنوان مثال از توصیه نامه شماره ۹۹ سازمان بین المللی کار در مورد تجدید تربیت و آموزش حرفه ای معلولان مصوب ۱۹۹۵ می توان نام برد که هر چند از نظر شکل و محتوا توصیه نامه است، ولی در اغلب کشورها تأثیری همانند یک مقاله نامه به جا گذاشته است. ولی به نظر می رسد این مصوبات که با هدف حمایت معلولان تدوین شده اند با وجود تأثیر عمیق آنها در قوانین داخلی کشورها، در رفع نیازهای آنان به ویژه کودکان معلول ناکافی است. در واقع تلاش های به عمل آمده در این زمینه بسیار محدود بوده است، به همین دلیل در اعلامیه جهانی بقاء، تکامل و حمایت از کودکان به عنوان یک وظیفه اصلی از دولت ها خواسته شده که در مورد کودکان معلول و نیز سایر کودکانی که در شرایط دشوار به سر می برند، مراقبت و حمایت بیشتری مبدول دارند.

از این رو، کوشش های مجامع بین المللی باید برای تشویق دولت ها به توافق در مورد معاهداتی لازم الاجرا و برعهده گرفتن تعهداتی در زمینه بهبود وضعیت معلولان به ویژه کودکان توسعه و گسترش یابد؛ در این راستا اقدام جامعه جهانی در تدوین و تصویب کنوانسیون حقوق کودک ۱۹۸۹ موفقیت شایان توجهی برای دست اندرکاران آن و تلاشی برای توسعه موارد فوق بوده است.

ولی در این کنوانسیون نیز با وجود اهمیت مسائل مربوط به کودکان معلول، تنها یکی از مواد کنوانسیون به حقوق کودکان معلول اختصاص یافته است:

مطابق ماده ۱۲۰۷ قانون مدنی: «اشخاص زیر محجور و از تصرف در اموال و حقوق خود ممنوع هستند».

صغار ۲- اشخاص غیر رشید ۳- مجانین بنابراین می بینیم که از نظر حقوقی، کودک از کلیه حقوق مدنی برخوردار است و از این نظر فرقی با بزرگسالان ندارد. اما به صورت قانونی نمی تواند حق خود را اعمال و اجرا کند. کودک از حقوق سیاسی برخوردار نیست. نکته مهم از نظر حقوقی آن است که بدانیم کودکی از چه سنی شروع و به چه سنی خاتمه می پذیرد. مهمترین مسئله در کنوانسیون حقوق کودک، تشخیص این مطالب است که کنوانسیون مذکور شامل چه افرادی است و به عبارت دیگر کودک کیست؟ ماده ۱ کنوانسیون مقرر می دارد که از نظر این کنوانسیون منظور از کودک، افراد انسانی زیر سن ۱۸ سال است؛ مگر آنکه طبق قانون قابل اجراء مورد کودک، سن بلوغ کمتر تشخیص داده شود. بنابراین طبق کنوانسیون، تشخیص «کودک» بسته به قوانین داخلی هر کشوری متغیر خواهد بود.

در قوانین جمهوری اسلامی ایران «کودک» به فردی گفته می شود که به سن بلوغ نرسیده باشد. قانون مدنی در تبصره ۱ ماده ۱۲۱۰ که در سال ۱۳۶۰ به تصویب مجلس شورای اسلامی رسیده، اعلام داشته است: «سن بلوغ در پسر پانزده سال قمری و در دختر، نه سال تمام قمری است. (اخیراً مصوبه مجلس به ۱۵ سال ارتقا یافته است). (بیگدلی، ۱۳۷۹)

امروزه قلمرو موضوع های مربوط به حقوق بشر و حقوق کودک به طور عام روز به روز وسعت بیشتری به خود می گیرد و پیوسته گروه هایی از افراد بشر را که نیازمند حمایت و مراقبت بیشتری هستند در برمی گیرد. معلولان به دلیل وضعیت جسمی و روحی خاص خود احتیاج به مراقبت ویژه دارند و طبعاً کودکان معلول به علت سن کمی که دارند قادر به رفع حوائج خود بدون مساعدت دیگران نبوده و همچنین نیازهای ویژه خود را دارند که صرف معلول بودن شان باعث می شود که از کمک و صیانتی مضاعف برخوردار گردند تا بتوانند از حقوقی که برای نوع انسان مقرر شده متمتع شوند. هر چند این مراقبت ویژه و خاص نباید به نحوی اعمال گردد که باعث انزوای آنان از جامعه ای که در آن زندگی می کنند بشود، بلکه باید در محیط طبیعی خانواده و به طور عادی پرورش یابند تا آنان تر به کمبودهای ناشی از وضعیت جسمی و



دولت جمهوری اسلامی ایران به آن رأی مثبت داده بود، شامل ۱۰ اصل می شد. این اصول، به طور کلی متوجه رفع تبعیض های نژادی، حمایت از کودک، امنیت اجتماعی، معلولیت کودکان، سرپرستی والدین برای پرورش متعادل شخصیت کودک، آموزش رایگان و اجباری، اولویت دادن به فراهم آوردن تسهیلات لازم برای کودک و حمایت در برابر غفلت، ظلم، شقاوت و استثمار بود.

سازمان ملل متحد در صدد برآمد تا بیستمین سالگرد تصویب اعلامیه حقوق کودک را در تمام کشورهای جهان، گرامی بدارد. از این رو، سال ۱۹۷۹ میلادی را سال جهانی کودک نامید. این گرامی داشت، که از سوی سازمان های ملی یونسکو، در کشورهای مختلف جهان برگزار شد، با اولین ماه های پیروزی انقلاب اسلامی ایران، همزمان گردید.

در سال ۱۳۵۸ هجری شمسی بنا به توصیه سازمان یونسکو در ایران نیز همانند سایر کشورها، کمیسیونی مرکب از نمایندگان دانشگاه ها و سایر نهادهای مربوط، برای گرامی داشت اعلامیه حقوق کودک و برگزاری سال جهانی کودک، تحت نظارت و راهنمایی کمیسیون ملی یونسکو، تشکیل شد. این کمیسیون به یک سلسله اقدام های تربیتی در ایران دست زد. (کمیسیون ملی یونسکو در ایران، ۱۳۵۸) و از آن جمله، اعلامیه دیگری به نام اعلامیه حقوق روانی کودک را که پیش از این، انجمن بین المللی روان شناسی آموزشی آموزگاری به تهیه و تصویب آن مبادرت ورزیده بود تأیید کرد. اعلامیه حقوق روانی کودک شامل ۹ بند است که به ترتیب زیر است: (قاضی، ۱۳۶۸)

- حق داشتن عشق، محبت و تفاهم
- حق رهایی از ترس و آزارهای روانی و بدنی
- حق پشتیبانی و دفاع
- حق هویت شخصی و استقلال و آزادی اظهار آن
- حق داشتن فرصت های مناسب برای رشد معنوی و اخلاقی
- حق آموزش و پرورش رسمی و غیر رسمی و منابع ضروری ویژه کودکان استثنایی
- حق فرصت های کامل برای بازی، تفریح و تخیل آزاد
- حق برخورداری و انجام تشویق های لازم در باره رشد جسمی و روانی.

از تصویب اعلامیه حقوق روانی کودک، سال های گذرد اما هنوز در هیچ یک از کشورهای جهان نه تنها حقوق کودکان به صورت مشخص تعیین و لازم الاجرا نشده است، بلکه این حقوق به صورت های گوناگون زیر پا گذاشته شده و می شود. یک نمونه ی بارز و تأسف آور آن که خشم همه جهانیان را برانگیخت، فاجعه ی بمباران شیمیایی شهر حلبچه از سوی رژیم جنایتکار حاکم بر عراق بود که طی آن، هزاران کودک عراقی جان خود را از دست دادند. همچنین جنایاتی که در بوسنی، هرزگوین، کوزوو و افغانستان و... صورت گرفته و می گیرد. میثاق یا کنوانسیون سازمان ملل متحد درباره حقوق کودک در نتیجه ی ۹ سال بررسی و مطالعه توسط نمایندگان بیش از ۴۰ کشور جهان پیشنهاد شده است. این میثاق، هدف خود را حقوق اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و شخصی کودکان جهان دانسته و به تعریف دقیق تعهد های بزرگسالان نسبت به آنان می پردازد.



هر چند مصلحت در تدوین کنوانسیون های مرتبط به حقوق بشر که جهان شمول هستند، در این است که این گونه کنوانسیون ها از انعطاف لازم برخوردار باشند تا از نظر کمیت تعداد بیشتری از کشورها بدان بپیوندند. به علاوه، نباید غافل ماند؛ زیرا هر چند تعداد زیادی از معلولان جهان در کشورهای جهان سوم زندگی می کنند، ولی حمایت از معلولان در این کشورها، مستلزم داشتن دانش و فنون لازم برای تحقق بخش اعظم هدف های منعکس در این ماده و صرف منابع مالی است که اغلب کشورهای جهان سوم به علت فقدان بنیه علمی لازم و همچنین کمبود بودجه و منابع مالی کافی قادر به اجرای تعهداتی که بیش از توان آنان باشد؛ نیستند ولی با وجود این مسائل و مشکلات، نمی بایست حمایت کنوانسیون حقوق کودک از کودکان معلول تا این اندازه تنزل پیدا کنند که در کنوانسیون های داعیه حمایت از کودکان را دارد، مقررات آن تعهد خاصی را متوجه دولت های عضو آن نکرده و صرفاً جنبه توصیه و سفارش را داشته باشد.

پایمال شدن حقوق کودکان

حتی در کشورهای غربی نیز با وجود ادعای بشر دوستی و فعالیت انجمن های حمایت از کودکان، حقوق کودکان، قدر و شأن آنان پایمال می شود. شایان توجه است که متخصصان و روان شناسان غربی بر این واقعیت ها معترفند. ملتون^۱ در کتاب دفاع کودک چنین می نگارد: «هنوز یک توافق و پشتیبانی همگانی درباره ی ایدئولوژی کودکان که به آنها بپردازد تا به حقوق مربوط به رضای نیازها و تحقق توانایی های شان برسند تدوین نیافته است. (ملتون، ۱۹۸۳)

هارت، نویسنده و روان شناس دیگری معتقد است: «میان حقوق کودکان که از آن دفاع می شود و حقوقی که در واقع برای کودکان وجود دارد، مغایرت های فاحشی به چشم می خورد. (هارت، ۱۹۸۲)

برای نخستین بار در سال ۱۹۵۹ میلادی اعلامیه ای به نام اعلامیه حقوق کودک به تصویب مجمع عمومی سازمان ملل متحد رسید. (این اعلامیه که نماینده ی

در این ماده، به جزئیات حقوق مربوط به معلولان توجه نشده و مورد بررسی قرار نگرفته است که از این نظر ایرادی به کنوانسیون حقوق کودک وارد نیست، ولی این نقص در این ماده باقی است که به اسناد بین المللی که برای حمایت از معلولان متضمن حقوقی است به دقت و با ذکر جزئیات تصویب شده، ارجاع نشده است.

به نظر می رسد که این ماده صرفاً به منظور تحکیم و تثبیت حقوقی که در اسناد بین المللی در مورد معلولان به رسمیت شناخته شده، تنظیم شده بدون این که تلاشی در گسترش و توسعه این حقوق صورت گرفته باشد. بنابراین فاقد جنبه ابداع و نوآوری بوده و فقط منحصرأ موضوع رایگان بودن هزینه های مربوط به مراقبت ویژه از کودکان معلول را می توان ابتکاری از ناحیه تدوین کنندگان کنوانسیون حقوق کودکان دانست که آن هم با ذکر قیودی مثل «در صورت امکان»، از تأثیر آن تا اندازه ای کاسته شده است.

ایجاد الزام نمی کند!

لحن ماده ۲۳ کنوانسیون حقوق کودک، بیشتر جنبه ی توصیه و سفارش دارد تا اعلام قاعده ای لازم الاجرا و در نتیجه برای کشورهای عضو کنوانسیون ایجاد الزام نمی کند. بنابراین می توان گفت کنوانسیون، گامی فراتر از آنچه که در اعلامیه ها در مورد معلولان آمده، بر نداشته و سعی در تحکیم حقوق اعلام شده قبلی درباره آنان داشته است.

بنابراین به نظر می رسد؛ حمایت به عمل آمده از کودکان معلول در کنوانسیون حقوق کودک کافی نبوده و با توجه به تعداد معلولان که مجمع عمومی سازمان ملل متحد در قطع نامه شماره ۲۷/۵۲ مورخ ۲۳ دسامبر بالغ بر ۵۰۰ میلیون نفر داشته که تعداد ۴۰۰ میلیون نفر آنها در کشورهای در حال توسعه زندگی می کنند؛ سزاوار بود تدوین کنندگان کنوانسیون حقوق کودک با تصریح و شناسایی حقوق کودکان معلول، تعهدها و وظایف دولت ها را برای گسترش و توسعه این حقوق به نحوی دقیق مشخص می نمودند،



دوقدم تالبخند

**کیفیت افکار،
کیفیت زندگی را
تعیین می کند.**

لازمه‌ی هر پیشرفت و هر دستاوردی در زندگی، تفکر درست هست.

کیفیت افکار شماست که موفقیت‌ها یا شکست‌ها را برای شما به ارمغان می آورد.

اگر الان داری در جامی‌زنی یا هنوز به نتیجه‌ی دلخواهت نرسیدی، همه‌ی افکار ت را دوره کن و ببین کجای راه را بدون فکر یا کم فکر کردن، تصمیم گرفته‌ای؟!

آن فکر درست است که کمک می کند هدف ت را مشخص کنی و با حساب کتاب، پایه دنیای ناشناخته بگذاری و بتونی از همه‌ی راه‌ها و بیراهه‌ها و پر تگاه‌ها، مسیر درست را انتخاب کنی و با تلاش به سرزمین موفقیت برسی...

آنان منجر خواهد شد. (قاضی، ۱۳۶۹) نکته‌ای که لازم به توضیح است، اینکه بیشتر مواد کنونیسیون در ارتباط با اقدام‌های حمایتی و وظایف مادر مورد کودکانی است که در شرایط اضطراری و خطر به سر می‌برند، مانند کودکان کار، کودکان معلول بی‌سرپرست، کودکان آواره و پناهنده و درگیر جنگ، کودکان بزهکار، کودکان آزار دیده و استثمار شده، کودکان محروم از حقوق اساسی خود مانند آموزش، بهداشت، تغذیه و...

اما تنها وجود قانون برای حمایت از کودکان کافی نیست و تحقق آن مستلزم فراهم کردن شرایط بهتری برای کودکان است. تلاش در این زمینه، اصلی‌ترین وظیفه ما در برابر کودکان است. تحقق حقوق کودک در هر جامعه مستلزم دو اقدام اساسی است:

شناخت مشکلات و تنگناهای زندگی کودکان از طریق تحقیق، بررسی و جمع‌آوری داده‌های آماری، زیرا تا آسیب‌های کودکان مشخص نشود، تلاش در راه کاهش و پیشگیری از آنها امکان‌پذیر نخواهد بود.

ارائه راهکارهای مناسب و علمی برای پیشگیری و کاهش آسیب‌های کودکان و تلاش در راه اجرای آنها. این دو اقدام اساسی که باید به موازات هم صورت گیرند، نیاز به بسیج همگانی دارد. زیرا در هر دو زمینه به دلایل مختلف با نارسایی‌هایی روبه‌رو هستیم که کاهش آنها تلاش گسترده و مشارکت فعال دولت و همه‌ی کسانی را می‌طلبد که به رشد و پیشرفت کودکان و جامعه علاقه‌مندند.

زیر نویس‌ها:
Melton

Hart
(International School Psychology Association) ISPA

منابع:

بیگدلی، محمدرضا، (۱۳۸۱). حمایت از معلولین. پژوهشکده استثنایی، بیگدلی، محمدرضا، (۱۳۷۹). حقوق کودک و کودک معلول در قوانین داخلی و بین‌المللی. پژوهشکده کودکان استثنایی. کمیسیون ملی یونسکو در ایران (۱۳۵۸). گزارش سال جهانی کودک در ایران. قاضی، قاسم (۱۳۶۸). زمینه مشاوره و راهنمایی، انتشارات دانشگاه تهران، چاپ سوم.

قاضی، قاسم (۱۳۶۹). حقوق کودکان در ایران و جهان. فصلنامه علمی، پژوهشی دانشکده علوم تربیتی دانشگاه تهران، دوره جدید، سال سیزدهم، شماره ۱-۴.

P, Plenum. NY. Psychological issues ۱۷۸. GB. and interventions: child dvoca (۱۹۸۳). Melton,

P. View Pointsin Teaching and ۵۸. learning . the history of chidren N. S, Hart. (۱۹۸۲) Psychological rights

منبع:

مجله «تعلیم و تربیت استثنایی» شماره ۵۸

این میثاق، معیارها و شاخص‌هایی را شامل می‌شود که حقوق بین‌المللی حاکم بر کودکان را در برمی‌گیرد و ابزار دفاعی مهمی را در اختیار ما قرار می‌دهد تا بتوانیم برای ارتقای رفاه اجتماعی کودکان و برای اجرای عدالت درباره‌ی آنان، از آن استفاده کنیم. شایستگی و کارایی این میثاق به جهان شمولی و مقبولیت آن از جانب کشورهای گوناگون جهان مربوط خواهد بود. چنانچه مجمع عمومی سازمان ملل متحد این میثاق را مورد تأیید قرار دهد و سپس به تصویب اکثریت نمایندگان کشورهای برساند، آن‌گاه مواد حقوق کودکان به صورت پشتیبان مستحکمی برای بالا بردن منافع کودکان در خواهد آمد.

سازمان‌ها، انجمن‌های بین‌المللی روان‌شناسی، نظیر انجمن علمی کودکان استثنایی ایران، انجمن بین‌المللی روان‌شناسی آموزشگاهی، روان‌شناسان مدارس، مسئولان امور تربیتی، مربیان مهدکودک‌ها و معلمان سراسر جهان باید در خط مقدم کوشش‌هایی قرار بگیرند تا اصولی را که تضمین‌کننده سلامت رشد و کارکرد درست کودکان است، کشف کنند و به کار ببندند. انجمن بین‌المللی روان‌شناسی آموزشگاهی، خواهان آن است تا موضعی مسئولانه برای پشتیبانی از میثاق سازمان ملل متحد در باره‌ی حقوق کودکان سراسر جهان اتخاذ کند و حرکت‌های مشابه دیگر در حوزه‌ی روان‌شناسی کودکان اعم از کودکان عادی و استثنایی را در هر کشوری که یافت شود، تشویق نماید. انجمن بین‌المللی روان‌شناسی آموزشگاهی اکنون دست کمک به سوی همه‌ی متخصصان و دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت کودکان در سراسر جهان دراز کرده است و خواستار آن است تا درباره‌ی میثاق حقوق کودکان، پیش از طرح نهایی آن در مجمع عمومی سازمان ملل متحد، نظر بدهند. همچنین، کلیه‌ی نمایندگان سازمان یونسف نیز در هر کشور و از جمله در کشور ما، آماده‌اند تا به علاقه‌مندان و پژوهشگران، نسخه‌ای از این میثاق را تحویل دهند، طرح و رأی‌گیری مجمع عمومی سازمان ملل متحد درباره‌ی این میثاق در ماه نوامبر سال ۱۹۸۹ میلادی که برابر با پایان ماه ۱۳۶۸ اتفاق افتاد و امید است کلیه کشورهای پیوسته این امر را در آینده نیز تعقیب نمایند و پیشنهادهای آنان برای سازمان ملل متحد و یونسف ارسال گردد.

افزون بر این نظرخواهی عمومی، انجمن بین‌المللی روان‌شناسی آموزشگاهی در نظر دارد تا در یک پژوهش درازمدت، موضوع کودکان در کشورهای مختلف را مورد بررسی و تحقق قرار دهد، چنین پژوهشی باعث پیشرفت ما در این زمینه گردیده و دیدگاه‌های ما را گسترش خواهد داد. از طریق این قبیل پژوهش‌های بین‌المللی است که می‌توان تعیین کرد تا چه اندازه به حقوق کودکان توجه شده و یا نسبت به آن غفلت می‌شود. موافقت‌ها و مخالفت‌های موجود میان آنچه که عمل می‌شود و آنچه در نظر است، در میان فرهنگ‌های گوناگون آشکار می‌گردد. در این پژوهش، فرضیه این است که دیدگاه‌های موافقی وجود دارد، یا در حال به وجود آمدن هستند و نیز آشکار خواهد شد که با برخی اقدام‌های موجود درباره‌ی کودکان، مخالفت‌های سازمانده‌ای به چشم می‌خورد. چنانچه این فرضیه به اثبات برسد، می‌توان امیدوار بود که نتایج این پژوهش بتواند در فرهنگ‌های گوناگون قابل استفاده باشد. می‌توان پیش‌بینی کرد که حمایت از حقوق کودکان سرانجام به بالا رفتن معیارهای حقوق



با همت موسسه خیریه بچه‌های آسمان

رونمایی از بزرگترین پروژه طرح ساخت آسایشگاه تخصصی ویژه معلولان

• منیره شاه حسینی •

بیستم تیر ماه امسال، مصادف با روزیست که از اولین و بزرگترین طرح ساخت آسایشگاه تخصصی ویژه معلولان کشور با حضور مقامات بلند پایه کشوری و لشکری و سفیران چند کشور خارجی، پرده برداری شد. این پروژه از این رو حائز اهمیت است که طرح ساخت آسایشگاهی ویژه و تخصصی برای معلولین بی سرپرست در رأس کار قرار دارد و این امر برای مسئولان موسسه‌ای که ۲۰ سال است وظیفه‌ی مراقبت از کودکان معلول بی سرپرست را بر عهده دارند در اولویت تام قرار دارد.

مؤسسه خیریه بچه‌های آسمان که با مشارکت‌های مردمی اداره می‌شود؛ ۴۰۰ بچه و سالمند معلول بد یا بدون سرپرست را در سه آسایشگاه مجزا توانبخشی و نگهداری می‌کنند و اکنون با در دست گرفتن این پروژه‌ی جدید، در صددند خانه‌ای ۲۰۰ تخت‌خوابه، برای دختران معلولی که ناچارند از بدو تولد تا آخر عمر در آسایشگاه زندگی کنند؛ بسازند و امنیت را به آنان هدیه دهند.

اکنون نقشه‌های طرح آماده است و شاید برای تان جذاب باشد بدانید این نقشه‌ها چگونه و چطور ظرف مدت زمانی کوتاه برای رونمایی آماده شده‌اند.

به سراغ دکتر محمد مهدی محمودی، عضو هیئت علمی دانشکده معماری دانشگاه تهران که مدیریت مسابقه

طرح ساخت آسایشگاه را بر عهده داشته‌اند، رفته‌ایم و در گفتگو با ایشان، این نوشته را تهیه کرده‌ایم که در ادامه می‌خوانید:

«بهمن ۹۷، دو دوست قدیمی با من تماس گرفتند و مطرح کردند که می‌خواهند با یکی دیگر از دوستان خود، نزد من بیایند. در حین ملاقات، مطرح کردند که می‌خواهند برای پروژه‌ی ساختمان جدید خیریه بچه‌های آسمان، کار طراحی انجام دهند. بعد از اینکه پروژه را بررسی کردم، مطرح کردم که رویکرد شرکت ما به گونه‌ایست که کار شخصی انجام نمی‌دهد و در طول ۳۰ سال گذشته نیز همواره پروژه‌های دولتی انجام داده‌است.»

در همین مرحله، ممکن بود ارتباط ما با مؤسسه

خیریه بچه‌های آسمان قطع شود؛ اما مهندس کمالی (نماینده‌ی بچه‌های آسمان) با تواضع بسیار بالایی که داشتند سعی کردند مرا متقاعد کنند همکاری خود را با پروژه قطع نکنم و از من دعوت کردند از مجموعه‌ی بچه‌های آسمان بازدید کنم.

دعوت ایشان را قبول کردم و بعد از بازدید از بچه‌ها متوجه شدم اشتباه فکر کرده‌ام و من وظیفه دارم به مسئولیت اجتماعی خود در قبال بچه‌های معلول جامعه‌ام عمل کنم.

بازدید از بچه‌ها و آشنایی نزدیک با آن‌ها، چنان فضای روحی‌ام را دگرگون کرده بود که تصمیم گرفته بودم برای قدم برداشتن به سمت انجام کاری برای بچه‌ها پیشگام باشم.

بعد از بازدید از زمینی که برای ساخت آسایشگاه ویژه معلولین و توسط مؤسسه بچه‌های آسمان خریداری شده بود و آشنایی با ابعاد وسیع پروژه، جلسه‌ی دیگری با مسئولین بچه‌های آسمان گذاشتیم و این بار به طریقی دیگر جواب رد به پروژه دادم!!

«آنقدر این پروژه به نظر من مهم و باارزش بود که حیفم آمد فقط شرکت من (شرکت مهندسی مشاور هرم پی) بر روی این پروژه کار کند. بنابراین در جلسه مطرح کردم که این طرح به صورت مسابقه مطرح شود و خودم مسئولیت مسابقه بزرگ معماری را بر عهده بگیرم.»

مسئولین بچه‌های آسمان نیز پذیرفتند و اطلاعات جامع از ابعاد پروژه با توجه به شرایط بچه‌ها و پرستاران آنان و کادر اجرایی برای خدمات‌رسانی به بچه‌ها را در اختیار ما قرار دادند.

وقتی اطلاعات شفاف شد، ضوابط و مقررات اداری منطقه ۲۲ را بررسی کردیم و همزمان گروه‌های مختلف



دوقدم تالبخند

نگران فردانباش خدا از قبل آنجاست

تزدیک شدن به افراد، موجب دریافت انرژی مثبت و منفی از آنها می‌شود.

وقتی کسی به ما توجه می‌کند، گاهی از فاصله‌های زیاد، روی ما تأثیر می‌گذارد. حالا ببینید، تقرب به خدا و نظر لطف او، چقدر انرژی بخش خواهد بود و ما چقدر به این انرژی احتیاج داریم. اگر کمی توجه کنیم لطف خدا را هنگام تقرب درک خواهیم کرد. «علیرضا پناهیان»

هر روز همه را دوست بدار، بیخش، ایمان داشته باش. خدا را صدا بزن، هر روز، روز توست. پس بخند.

در آنچه هستیم بهترین باشیم فقط یکبار فرصت داریم تا از وجود خود تندیس بسازیم.
«دکتر علیرضا آزمندیان»

نه یکبار و نه ده بار که صد بار به ایمان و تواضع بنویسید. خدا هست و خدا هست و خدا هست. «مولانا»



قائم‌مقام مؤسسه بچه‌های آسمان به عنوان ناظران مسابقه انتخاب شدند.

نقشه‌ها در ابعاد ۱۲۰ در ۸۰ چیده شد و داورها به صورت انفرادی کارها را داوری کردند. ۵ کار منتخب، به شور گذاشته شد و نقشه‌ها با توجه به رعایت ضوابط و مقررات شهرداری و گنجایش ۲۰۰ نفره‌ی ساختمان، ارزیابی شدند.

ویژگی مهمی که مدنظر بود حتماً رعایت شود این بود که فضای ساختمان به صورت خوابگاه نباشد. چون معلولین ۲۴ ساعته در این مکان حضور دارند لازم بود سرزندگی در فضای ساختمان وجود داشته باشد. بنابراین توجه به نور، صدا، رنگ، تهویه، کف، مصالح و تأسیسات، جزو الزامات ساختمان محسوب می‌شد و لازم بود ساختمان به عنوان محلی برای آسایش ۲۴ ساعته‌ی افراد، بخصوص بچه‌ها در نظر گرفته شده باشد.

در کنار تجهیزات رفاهی برای بچه‌ها، خواسته بودیم امکاناتی نیز برای پدر، مادر، پدربار، پرستاران، پزشک و تیم اجرایی مؤسسه در نظر گرفته شود.

توجه به مدیریت بحران و تجهیزات مربوط به آتش‌نشانی، از درجه‌ی اهمیت بالایی در این ساختمان برخوردار است و توجه شد که حتماً رعایت شده باشد.

همچنین تعبیه محلی برای سالن اجتماعات در جشن‌ها و مهمانی‌ها خیلی مهم بود که رعایت شود، همچنین فضاهایی برای بازی و جنب و جوش بچه‌هایی که امکان راه رفتن و دویدن دارند.

بالاخره نقشه‌ای که تمام این خواسته‌ها را پوشش می‌داد توسط تیم داوری پذیرفته شد و در مراسمی که بیستم تیر در تالار مهربانی باشگاه انقلاب با حضور مهمانان، نیکوکاران و دوستان اران بچه‌های آسمان برگزار شد از طرح برگزیده رونمایی شد.

معماری که تمایل به شرکت در مسابقه را داشتند شناسایی شدند.

همزمان با چند نیکوکار برای تأمین مالی جوایز پروژه، صحبت کردیم و جوایزی برای این منظور در نظر گرفته شد. البته با توجه به اینکه طرح برای یک پروژه خیریه انجام می‌شد جوایز هم با مبالغ بالا در نظر گرفته نشد. برای نفر اول ۱۷ میلیون تومان، نفر دوم ۵ میلیون و نفر سوم، ۳ میلیون تومان تعیین شد.

در ابتدا ۱۲ گروه، برای شرکت در مسابقه اعلام آمادگی کردند. اما در همان ابتدای راه، ۴ گروه به دلایل مختلف انصراف دادند و با ۸ گروه مسابقه را پیش بردیم.

با اینکه اواسط فروردین سال جاری شرایط شرکت در مسابقه نهایی و به شرکت‌کننده‌ها اعلام شده بود و زمان تحویل پروژه نیز تمدید نشد، اما ۱۹ خرداد امسال، پنج شرکت موفق شدند کار را تحویل دهند و یک هفته بعد داوری کارها شروع شد.

ناگفته نماند؛ بنده و همکارانم در شرکت مهندسمین مشاور هرم پی، به دلیل اینکه می‌خواستیم شرایط سالم بودن مسابقه رعایت شود؛ در مسابقه شرکت نکردیم. داوران مسابقه، متشکل از اساتید دانشگاه و مسئولین مؤسسه بچه‌های آسمان بودند.

دکتر محبوبه خلوق، تنها نماینده زن ایرانی دارای معلولیت در سازمان ملل نیویورک، دکتر آزاده شاه‌چراغی رئیس دانشکده معماری دانشگاه علوم تحقیقات تهران، دکتر عبدالرضا محسنی معمار و مدرس دانشگاه، دکتر داریوش شکیبی پزشک و مدیرعامل مؤسسه بچه‌های آسمان، دکتر محمد مهدی محمودی، عضو هیئت علمی دانشکده معماری دانشگاه تهران (بنده) به عنوان داوران مسابقه و دکتر لیدا اسلامی دکتری معماری و مهندس محمد کمالی

«آنقدر این پروژه به نظرم مهم و باارزش بود که حیقم آمد فقط شرکت من (شرکت مهندسمین مشاور هرم پی) بر روی این پروژه کار کند. بنابراین در جلسه مطرح کردم که این طرح به صورت مسابقه مطرح شود و خودم مسئولیت مسابقه بزرگ معماری را بر عهده بگیرم.»



حقوق انسانی افراد ناتوان است.

تعریف معلولیت: نقص، اختلال، ناتوانی و معلولیت

تعریف نقص Impairment: مفهوم نقص، که از آن با عنوان اختلال هم نام برده می شود، مرتبط است با غیر عادی بودن ساختار، نمود ظاهری اندام و عملکرد بدن، به هر دلیل که باشد. به عبارت دیگر هر گونه فقدان یا ناهنجاری در زمینه‌ی جسمانی، روانی، عملکردی یا آناتومی انسان، نقص نامیده می شود.

تعریف ناتوانی Disability: ناتوانی منعکس کننده پیامدهای نقص، اختلال در عملکرد و فعالیت فرد است؛ به عبارت دیگر، هر گونه فقدان یا محدودیت در توانایی انجام دادن فعالیت‌هایی که در سطح طبیعی از هر انسانی انتظار می رود، ناتوانی نامیده می شود.

معلولیت Handicap: معلولیت مرتبط است با محرومیت‌هایی که فرد در نتیجه‌ی نقص (اختلال) و ناتوانی تجربه می کند؛ به عبارت دیگر، هر گونه فقدان یا کاهش فرصت برای مشارکت در زندگی اجتماعی در سطحی برابر با دیگران، معلولیت نامیده می شود.

از معلولیت به عنوان «محدودیت مشارکت» نیز نام برده می شود.

تعریف سازمان جهانی بهداشت

توان بخشی شامل همه‌ی اقدامات هدفمند برای کاهش اثر معلولیت بر فرد، قادر ساختن وی برای دستیابی به استقلال، مراددهی اجتماعی، کسب کیفیت زندگی بهتر و خودشکوفایی است. توان بخشی، علاوه بر آموزش افراد معلول، شامل مداخله در ساختار عمومی جامعه به منظور مناسب سازی و حفظ رعایت حقوق انسانی افراد ناتوان است.

شناخت انواع معلولین: (معلولین جسمی - حرکتی و حسی، نابینایان، ناشنویان، ذهنی، روانی مزمن، معلولین ترکیبی و سالمندان)

- افرادی دارای (مشکلات) اختلالات حسی و حرکتی
- افرادی دارای اختلالات بینایی
- افراد دارای اختلالات شنوایی و گفتاری
- افراد دارای اختلالات یادگیری
- افراد دارای اختلالات رفتاری
- افراد دارای اختلالات شناختی (اتیسم)
- سالمندان

لزوم بستر سازی برای مشارکت اجتماعی افراد معلول

با توجه به اینکه هدف نهایی توان بخشی، قادر سازی آنان جهت

گفتار و رفتار مناسب در ارتباط اجتماعی با کم توانان

رانندگان تاکسی چگونه می توانند به افراد کم توان کمک کنند؟

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا
«سوره اسراء، آیه ۷۰»

و به تحقیق، فرزندان آدم را گرامی داشتیم و آنها را بر مرکب‌های دریایی و زمینی سوار کردیم و از هر غذای پاکیزه به آنها روزی دادیم و آنها را بر بسیاری از مخلوقات خود برتری دادیم و چه برتری دادنی.

وقتی فردی معلول می شود چه رخ می دهد؟

وقتی فردی معلول می شود در واقع کانال ارتباطی او با محیط پیرامونش دچار اختلال می شود. تا حدی که آن فرد در بیان نیازهای فردی و فیزیولوژیک نیز دچار مشکل می شود. ولی بیشترین سطح این مشکل، در سطح ارتباطات اجتماعی است که فرد معلول را به خانه نشینی وادار می کند.

آمار معلولان

علیرغم بزرگی و اهمیت موضوع و با توجه به اینکه جمعیت افراد کم توان بزرگترین اقلیت هر جامعه‌ای را تشکیل می دهند، با این وجود و با همه تلاش صورت گرفته از سوی سازمان‌های بین‌المللی، هم آگاهی عمومی و هم اطلاعات علمی بین افراد تحصیل کرده و نخبه‌ی جامعه در مورد معلولیت بسیار کم است.

بر اساس آمارهای جهانی بیش از ۶۰۰ میلیون نفر در دنیا با معلولیت زندگی می کنند و با احتساب خانواده‌های آنان که درگیر این موضوع هستند، این عدد نشان می دهد که افراد زیادی روزانه با این مسئله روبرو هستند.

● به عبارتی از هر ۱۰۰ نفر در دنیا، ۱۵ نفر معلولیت دارند و همه ساله به دلایلی به این تعداد اضافه می شود.

● البته از هر ۱۰۰ نفر، ۲ تا ۴ نفر معلولیت بسیار جدی دارند که نیازمند توجه خاص هستند.

● در کشورمان ایران نیز با توجه به جمعیت حدوداً ۸۰ میلیون نفری، انتظار می رود جمعیتی بین ۲ تا ۳ میلیون نفر دارای معلولیت باشند.

علت نداشتن آمار دقیق از معلولیت به عواملی همچون: تعریف از معلولیت، روش جمع آوری اطلاعات، دسترسی به همه افراد جامعه و نقش مراکز آماری هر کشور در لحاظ نمودن افراد

کم توان در سرشماری‌های دوره‌ای است.

روند تاریخی برخورد با معلولان:

- در ابتدا رویکرد حذف و نابودی معلولان به دلیل بی تاثیر بودن در تولید و کار به وجود آمد.
- بعد از عبور از این مرحله، رویکرد نوانخانه‌ای به جهت نگاه ترحم آمیز ایجاد شد.
- سپس سازمان‌هایی در خدمت این افراد ایجاد شد و رویکرد خدمات موسسه‌ای، توان بخشی و توانپزشکی (مبتنی بر پیشرفت‌های علمی و فن آوری پزشکی و توانپزشکی) ایجاد شد.
- علیرغم همه‌ی موفقیت‌ها و تلاش‌های صورت گرفته در این زمینه، رویکرد توان بخشی مبتنی بر جامعه (جهت ورود به جریان عادی زندگی) ایجاد شد و جریان جامعه به این سمت سوق پیدا کرد که معلولان با فراهم شدن بستر، به جریان عادی جامعه بازگردند.

توان بخشی (Rehabilitation)

توان بخشی یک فرآیند خلاق و پویاست که نیازمند کار حرفه‌ای تیمی با بیماران و خانواده‌هاست. پرستاران، پزشکان، فیزیوتراپیست، کاردرمانگر، تفریح درمانگر، گفتاردرمانگر، روان‌شناس، روان‌پرستار، روحانی، مددکار اجتماعی، مشاوران حرفه‌ای، متخصصان اندام‌های مصنوعی و...

تعریف سازمان جهانی بهداشت

توان بخشی شامل همه‌ی اقدامات هدفمند برای کاهش اثر معلولیت بر فرد، قادر ساختن وی برای دستیابی به استقلال، مراددهی اجتماعی، کسب کیفیت زندگی بهتر و خودشکوفایی است. توان بخشی علاوه بر آموزش افراد معلول، شامل مداخله در ساختار عمومی جامعه به منظور مناسب سازی و حفظ رعایت



جاماندن برخی از وسایل کمکی آنان شود به این موضوع توجه نموده و پس از اطمینان خاطر حرکت کنید.

● اگر فرد معلول با مشکلاتی در خصوص استقرار در خودرو مواجه است، در صورت امکان خودتان و یا از دیگر مسافران بخواهید پس از کسب اجازه به آنان کمک کنند و منتظر نباشید خود فرد کم توان، نیاز خود را بیان کند.

● هنگام سوار شدن به خودرو، ابتدا فرد معلول را سوار نموده و سپس وسایل کمکی وی را در وسیله نقلیه قرار دهید و به هنگام پیاده شدن، ابتدا وسیله کمکی از وسیله خارج شده و سپس فرد معلول را خارج نمایید.

● در زمان توقف، اطمینان حاصل نمایید که پس از باز شدن درب هیچ مانعی در سر راه فرد وجود ندارد همانند جداول، تیر برقی، جوی آب، چاله بدون حفاظ، چاله، سطوح غیر همسطح و غیره. همچنین به معبر مورد نیاز در دسترس فرد توجه نمایید. ● در رابطه با افراد نابینا هنگام حرف زدن به آرامی با زوی وی رالمس و خود را معرفی نمایید. بدین ترتیب، وی می فهمد که شما خطاب به او حرف می زنید و هیچ گاه با حضور خودش در خصوص مشکلات و موضوعات مرتبط به آنها با هم راهان شان صحبت نکنید.

● به حریم خصوصی افراد معلول احترام بگذارید و پرسش های خصوصی، غیر معمول و خارج از عرف همچون میزان درآمد مالی، وضعیت جسمانی آنان که امکان سوء تفاهم به سوء استفاده را می دهد جداً خودداری نمایید.

● میزان ناتوانی افراد نابینا متفاوت است. برخی از آنها نابینای مطلق بوده و برخی دیگر می توانند به محرک هایی همچون نور، واکنش نشان دهند. لذا این واکنش ها باید موجب بی اعتمادی شما نسبت به فرد معلول نشود.

● هنگام دریافت کرایه به افراد معلول به ویژه نابینان فرصت بدهید با آرامش خاطر سکه یا اسکناس خود را انتخاب نماید. در برگرداندن مابقی پول او، با صدای بلند پول را بشمارید تا معلول با خیالی مطمئن تر، بقیه پول خود را دریافت نماید.

● در صورت انحراف احتمالی از مسیری که فرد معلول بدان عادت نموده به دلالی همچون مسدود بودن یا ترافیک سنگین، علت را به وی توضیح دهید.

● افراد دارای لکنت زبان احتمالاً از ارتباط و تعامل برقرار کردن با دیگران احساس نگرانی می کنند. در این مورد با کمال صبر اجازه دهید تا مقصد خود را بیان نموده و به هنگام صحبت میان حرفش نپرید.

● مواظب رفتار دیگر مسافران با افراد معلول به ویژه زنان، کودکان و سالمندان باشید تا مورد سوء استفاده قرار نگیرند، در چنین مواردی دخالت نموده و یا از نیروی انتظامی کمک بگیرید.

● برخی از معلولان ذهنی، کودکان اتیسم (که عموماً حرکات تکراری دارند و از تماس چشمی پرهیز می کنند)، بیماران روانی مزمن و سالمندان، دچار آلزایمر که قدرت درک شرایط و نیازهای خود را نداشته و یا بدون اطلاع خانواده از منزل یا محل اقامت خود خارج می شوند، ممکن است سر راه شما قرار بگیرند. این افراد ممکن است به همراه خود آدرس یا شماره تلفنی را حمل کنند که معمولاً به صورت الصاق به لباس و یا در جیب آنان قرار دارد. در چنین مواردی به خانواده آنان اطلاع دهید و یا از پلیس کمک بخواهید تا از طریق سازمان های متولی همچون بهزیستی اقدام لازم صورت گیرد.

● همه این اقدامات جهت تسهیل در امر مشارکت افراد معلول در فعالیت های اجتماعی شان است تا همسان با دیگر افراد جامعه از فرصت هایی همانند تحصیل کردن، شغل داشتن، تفریح کردن و دیگر فعالیت های اجتماعی بهره مند گردند. هیچ گاه به آنان به خاطر مشکلاتی که برای تردد و جابجایی دارند توصیه به ماندن در خانه نکنید.

● اگر کسی پیشنهاد کمک شما را رد کرد، اصرار نکنید که به او کمک کنید. آنها نیازهای خود را بهتر از شما می دانند.

برخی از معلولان به زبان اشاره حرف می زنند، چنانچه با این زبان آشنایی ندارید با اشارات نامفهوم پاسخ ندهید، چرا که موجب سردرگمی آنان می شوید.

وقتی با من حرف میزنی به صورت تم نگاه کن، به تلاقی سال های که مراند بدهی!

در بسیاری از مواقع می توانید از طریق نوشتن با افراد ناشنوا گفتگو کنید. برای این کار همیشه داخل وسیله نقلیه خود کاغذ و قلم همراه داشته باشید.

● برای ارائه هر گونه کمک، ابتدا پس از معرفی خود از فرد معلول اجازه بگیرید. مثل گفتن "دوست من چه کمکی می توانم به شما بکنم"

● با معلول به وضوح صحبت کنید و درباره ی خدمات مورد علاقه او و یا موضوعاتی همچون میزان کرایه و محل دقیق مقصد وی گفتگو کنید. این نوع رفتار کمک می کند تا عادی بودن ارتباط وی با افراد جامعه به او القا شود.

● وضوح در بیان کلمات یعنی ساده بیان کردن مفاهیم مثل: به سمت راست بپیچید، به سمت چپ بپیچید یا کاملاً به عقب برگردید. از به کار بردن عبارات هائسی همچون "از اون راه" یا "از آنجا"

● به هنگام گفتگو با فرد معلول، مستقیماً با خودشان حرف بزنید و از گفتگو درباره ی فرد کم توان با هم راهان و یا دستیاران شان خودداری کنید. این رفتار یعنی به حساب نیاروندن آنان در ارتباط اجتماعی.

● به هنگام صحبت با معلولان با آنان ارتباط چشمی برقرار نمایید و در صورت استفاده از عینک آفتابی، آن را از چهره خود بردارید. (تا چهره تان تهدید آمیز تلقی نشود)

● افراد معلول دچار نقص حرکتی، عموماً تجهیزات کمکی مثل: ویلچر، عصا، واکر و اندام های مصنوعی (ارتز و پروتز) به همراه دارن. برای سوار و پیاده شدن نیازمند فضای بیشتری در بیرون از اتومبیل هستند پس به هنگام توقف، بیش از حد به جداول کنار خیابان نزدیک نشوید.

● با صبوری فرصت کافی را برای استقرار در خودرو و به آنان بدهید.

● در برخی موارد، افراد معلول قادر به کنترل حرکات بدن خود به صورت ارادی نیستند؛ لذا توصیه می شود؛ از بسته بودن درب ها مطمئن و در صورت امکان با قفل مرکزی درب را قفل نمایید.

● سایر مسافرین ممکن است فضای لازم مورد نیاز فرد معلول را اشغال نمایند. به آنها توصیه نمایید با درک شرایط، فضای کافی و ممکن را برای فرد معلول ایجاد نمایند.

● افراد معلول کوتاه قد و کودکان معمولاً علاقه مند به دیدن بیرون هستند. در مواقعی ارتفاع صندلی را برای آنها تنظیم نمایید.

● در هنگام حرکت در خیابان های دارای پیچ به دلیل عدم تعادل افراد معلول، امکان کنترل در آنان وجود ندارد و احتمال جابه جایی در فضای محدود ممکن است موجب اعتراض دیگر مسافران و یا آسیب دیدن معلولین شود. در این خصوص، حتماً از کمربند استفاده نمایید.

● در بسیاری از کشورها امکان توقف اتوبوس و تاکسی در محلی غیر از ایستگاه تعیین شده مقدور نیست و همچنین راننده مجاز به ترک صندلی خود نیست. این قاعده، در رابطه با سوار و پیاده کردن افراد دارای ناتوانی استثنای داشته و در صورت نبود فردی همراه، رانندگان مجاز به کمک و توقف در محل غیر ایستگاهی هستند.

● تعجیل در سوار و پیاده کردن معلولان ممکن است سبب

ورود به جریان عادی زندگی است و یکی از عمده ترین موانع پس از نگرش منفی احاد جامعه، مهیا نبودن ساختارهای فیزیکی، مولفاتی همچون سیستم حمل و نقل است؛ از این رو، سه عامل نگرش منفی، محیط نامناسب و نبود آگاهی درست در نحوه ی برخورد با افراد کم توان، موجب محرومیت هر چه بیشتر آنها برای شرکت در فعالیت های اجتماعی می شود.

● لذا واجب است، همراه با تغییر رفتار در باورهای غلط احاد جامعه و همچنین اصلاح زبر ساخت های اجتماعی، نسبت به آموزش کارکنان سیستم حمل و نقل شهری اقدام نمود.

● این اقدام نه تنها در کشور ما، بلکه به عنوان یکی از حقوق اصلی معلولین در اتحادیه اروپا مصوب گردیده و دولت ها را مکلف به آموزش همه کارکنان حمل و نقل شهری و بیرون شهری نموده است.

گام های اساسی برای برخورد با افراد دارای معلولیت و تعامل با آنان

● شناخت افراد معلول در معابر و اماکن عمومی همیشه به راحتی مقدور نیست. برخی از آنها علائم ظاهری مشخصی دارند و برخی دیگر علائم واضحی ندارند که به آن معلولیت پنهان می گویند.

در ارتباط با افراد لازم است به بعضی از نکات، همچون کنده ی حرکت، عدم تعادل جهت حرکت در مسیر مستقیم، رفتارهای به ظاهر غیر طبیعی و معمول، استفاده از عینک تیره، سمعک، عصای سفید و قرمز و استفاده از وسایل کمکی همانند ویلچر، واکر، ارتز، پروتز و...

چند راهنمای کلیدی و مهم برای ارتباط با افراد کم توان:

- آرام و حامی باشید.
- به تون صدا توجه کنید.
- شمرده، باجمالت کوتاه و ساده صحبت کنید.
- از بیانات منفی و کلمات مبهم اجتناب کنید.
- هر بار فقط یک سؤال بپرسید.
- به تصور اینکه فرد دارای معلولیت درک نمی کند، درباره او با دیگران صحبت نکنید.
- صبور و منعطف باشید و وی را درک کنید.

مقدمات ارتباط با افراد مبتلا به اختلال شنوایی

- اگر فرد مشکل شنوایی دارد.
- از زور برو به وی نزدیک شوید.
- با فرد در درو صحبت کنید.
- با بیان نام او و با لمس آرام بدن بیمار، توجه او را جلب کنید.
- شمرده و واضح و با تون پایین صدا صحبت کنید.
- در صورت نیاز، خواسته های خود را بنویسید.

مقدمات ارتباط با افراد مبتلا به اختلال بینایی

- اگر فرد مشکل بینایی دارد:
- از صحبت با صدای بلند یا حرکات ناگهانی اجتناب کنید.
- در حالیکه به وی نزدیک می شوید، خود را معرفی کنید.
- قبل از شروع کار، از فرد اجازه بگیرید و بگویید قصد و نیت و هدف شما چیست.
- از صوت یا نوشته های با چاپ درشت استفاده نمایید.
- به طور کلی:
- همیشه قبل از ارائه ی کمک سؤال کنید.
- اگر فکر می کنید فرد ممکن است به کمک نیاز داشته باشد، حتماً سؤال کنید.
- اگر فردی را دیدید که دارای معلولیت است، به سادگی بگویید: «یا شما کمک می خواهید؟» یا «یا به کمک نیاز دارید؟» نیازی به گفتن بیش از این نیست.



در گفتگو با سعیده قدس، بنیانگذار محک مطرح شد:

اوایل کار به من می گفتند: مگر کودک هم سرطان می گیرد!

ملاقات با سعیده قدس، بنیانگذار محک، در یک روز پُر کار او، در حالی که قبل و بعد از آن، چندین جلسه کاری داشت، در محل بیمارستان محک انجام شد. از چشم‌هایش هنوز موج خستگی و نگرانی کنار نرفته بود، اما با این حال، خوشرویی همیشگی او، سبب شد گفتگو با وی جذاب و خواندنی باشد.

منتقل می‌کنیم و خوشحال می‌شویم که ظرفیت پذیرش مسئولیت در قبال کودکان مبتلا به سرطان گسترش یابد.

یکی از اقدامات و اهداف محک، توانمندسازی مراکز حمایتی و سازمان‌های همکار در شهرستان‌ها و مراکز استان‌هاست، مشروط بر اینکه خط فکری مؤسسات باری دهند، همسو با سیاست‌های کلی محک باشد. در واقع، محک به جای اینکه شعبه‌ای در شهرستان تأسیس کند به توانمندسازی مؤسساتی که همسو با سیاست‌های محک باشد، کمک می‌کند.

● چه مسئله‌ای در این زمینه در محک در اولویت قرار دارد؟

مسئله‌ای که برای ما خیلی مهم است این است که کمک‌های مردمی که از سوی این مؤسسه جذب می‌شود به بهترین شکل برای بهبود وضعیت بیماری کودکان مبتلا به سرطان صرف شود.

در مورد مؤسسات خیریه دیگر نیز که مأموریت‌های دیگری انجام می‌دهند، اگر تجربیات ما برای آنان کارساز باشد بی‌دریغ آماده‌ی به اشتراک گذاشتن تجربیات هستیم.

● به طور کلی سیاست محک در مقابل مراکز خیریه دیگر چیست؟

قاعدتاً امکاناتی که محک در اختیار دارد از جمله بخش‌های توانبخشی و فیزیوتراپی بیمارستان، برای کودکان پذیرفته شده در محک پیش‌بینی شده است. اما برای انتقال تجربیات و دانش، چنانچه نیازی وجود داشته باشد، آماده هستیم تجربیات را انتقال دهیم و برای

کودک در کشور بود.

در ادامه گفتگوی خانم قدس بنیانگذار محک را با نشریه بچه‌های آسمان می‌خوانید:

● چه سیاستی در اداره‌ی مجموعه دارید؟

در مؤسسه‌ی محک، از ابتدا تا به حالا هیچ‌گاه انحصار طلبی وجود نداشته است. حتی موقعی که بیمارستان نداشتیم، فکر نمی‌کردیم که این کار را فقط ما می‌توانیم انجام دهیم و هیچ‌کس حق ورود به آن را ندارد.

سیاست حاکم بر شیوه مدیریت محک، مبتنی بر خرد جمعی با احترام و الزام به قوانین مملکتی و پویایی در کشف مشکلات بیماران و خانواده‌ها و سعی در حل آن‌هاست. انحصار طلبی هیچ‌گاه در کارمان وجود نداشته. حتی اگر مؤسسه‌ای خواسته باشد از کودکان مبتلا به سرطان حمایت کند، تجربیات خود را به او

بعد از گذشت ۲۸ سال از تأسیس مؤسسه خیریه محک و مجموعه بزرگی که سعیده قدس، بنیانگذار محک با تکیه بر اعتماد دوستان و باوران اولیه به مجموعه محک، بنا نهاده است، تاکنون بیش از ۳۲ هزار کودک مبتلا به سرطان، تحت حمایت این مجموعه قرار گرفته‌اند که بیش از ۱۹ هزار نفر از آنان در مرحله درمان قرار دارند.

محک از ابتدا با اندیشه‌ی کمک به بهبود وضعیت کودکان مبتلا به سرطان و حمایت از خانواده‌های آنان شکل گرفت. این حمایت‌ها قرار نبود در حد ساخت تأسیسات بیمارستانی باشد و بنا بود تنها امکانات اقامتی برای خانواده‌هایی که کودک مبتلا به سرطان دارند و از شهرستان می‌آیند ایجاد شود، اما به هر حال با کمک خیرین بزرگان‌دیش و همراهانش، گامی بزرگ‌تر برداشته که شامل حال تمام کودکان ایران و حتی خارج از ایران شد؛ این گام که البته از زمره آرزوهای محک بود، ساخت و اداره‌ی تنها بیمارستان فوق تخصصی سرطان



دوقدم تالبخند

خدایا
تو خوب مطلق
من خوب‌ها را با تومی سنجم
بدین سان بعد از این
خوبی عیاری تازه خواهد یافت.

زندگی زیباست
 تماشاایی ست
 چرا زبانی بیبینیم
 چرا آگاهی به پای این همه خوبی
 نمی نشینیم؟
 چرا با هم نمی خندیم؟
 مگر دنیا چه کم دارد؟
 ببین این آسمان آبی ست
 ببین دنیای ما آکنده از پاکي ست
 و خوبی تا ابد پاینده می ماند
 تو باور کن همین کافیسست

غم دبروز و پروز و فلان سال و فلان حال و
 فلان مال که بر باد فنا رفت نخور!!!
 به خدا حسرت دبروز عذاب است!!!
 مردم شهر به هوشید؟؟
 هر چه دارید و ندارید بپوشید و برقصید و
 بخندید که امروز، سر هر کوچه خدا هست.

پشیمانی به سراغ تان آید؟

خیلی زیاد. اما وقتی ایده‌ای باصالت را دنبال می کنید، حتی وقتی خسته شوید با اندکی استراحت برمی گردید.

❖ **در برخی موارد، شاهد بی اعتمادی مردم نسبت به مؤسسات خیریه هستیم. شما به عنوان بنیانگذار یک خیریه معتبر، چه توصیه‌ای به مردم دارید؟**
 من به کسی توصیه نمی کنم. چون اهل توصیه کردن نیستم. ولی تجربه محک نشان داده، مردم هوشمند هستند و وقتی با مردم صادق هستید آنها هم متقابلاً به صداقت شما پاسخ می دهند. هر چه در جه صداقت در پاسخگویی را بالاتر ببریم خودبخود بی اعتمادی محو می شود. در حال حاضر نیز با بلوغ ظرفیت‌های جامعه مدنی، مردم از طریق مشاهده عملکرد مؤسسات، میزان شفافیت آنها، قرار دادن صورت‌های مالی و گزارش‌های عملکرد در معرض دید مخاطبان و ذیربطان، امکان سنجش عملکرد این مؤسسات را دارند تا کمک‌های خود را به معتمدترین خیریه‌ها ارائه کنند.

❖ آیا شما هم در ابتدای تأسیس محک بای اعتمادی مواجه شدید؟

سال‌ها قبل که محک هنوز برای مردم ناشناخته بود، وقتی از کسی درخواست کمک می کردیم با حالت متعجب، مرا دعوت به نشستن در خانه می کردند و می گفتند «مگر کودک هم سرطان می گیرد!» این یک واقعیت است که آدم‌ها در مواجهه با هر مطلبی، ابتدائاً به حصول اطمینان از صداقت طرف مقابل دارند و البته بی اعتماد بودن آدم‌ها، نشأت گرفته از تجارب فردی آن‌هاست و به نحوه آموزش‌های پیشین نیز بستگی دارد. ما خوشبختانه در محک تجربه کمتری از بی اعتمادی داشتیم چون همیشه وظیفه خود می دانیم در مقابل مردم پاسخگو باشیم.

❖ چه کار می کردید تا اعتماد ایجاد کنید؟ راست می گفتیم و می گوئیم.

کمک به بقیه خیریه‌ها، هیچ محدودیتی نداریم. امکانات و نذوراتی که مورد نیاز ما نبوده ولی در اختیار محک قرار گرفته را به خیریه‌های دیگر منتقل می کنیم. (البته به شرط اینکه فرد نذر کننده قید و شرطی برای نذر خود نگذاشته باشد که به اصطلاح به آن نذورات خاص می گوئیم) حتی داوطلبانی که به ما مراجعه می کنند چنانچه کاری که انجام می دهند نیاز مؤسسات خیریه دیگر را رفع کند یا به اصطلاح برای آنان مثر ثمر باشند، آنها را به آن مؤسسه معرفی می کنیم. خیرینی هم هستند که از ما سراغ مؤسسات خیریه دیگر را می گیرند و ما مؤسسات معتبر را به آنها معرفی می کنیم.

❖ **در واقع شما، سیاست مهر ورزیدن دارید؟**
 به کار بردن این کلمات آن قدر در جامعه ما نخنما شده که بعید می دانم بتوانیم معنای درست آن را درک کنیم. اما آنچه برای من ملموس است این است که محک متعلق به مردم و برای مردم است و چون در خدمت مردم است سعی کرده نسبت به کمک‌های مردم، وفادار باشد و همچنین برای مان مهم است افرادی که کمک‌ها را دریافت می کنند نیازمند واقعی باشند.

❖ خانم قدس، توضیح مختصری در مورد فراز و فرودهایی که در فرآیند شکل گیری مؤسسه محک با آن مواجه شدید؛ می فرمایید.

من توضیحات «حداقلی» در مورد فراز و فرودهای کار ۲۸ ساله محک ندارم. فقط می توانم بگویم هیچ کار بزرگی نیست که بدون خون دل خوردن به سرانجام برسد و این جزو طبیعت کار است و گله مندی هم وجود ندارد. وقتی شما کار بزرگی انجام می دهید در حین انجام کار، با هزاران مشکل پیش بینی نشده مواجه می شوید. مانند این است که از جنگل زیبایی رد شوید و چند چشمه‌ی آب و چشم انداز زیبا ببینید، اما قطعاً با موانعی که انتظارش را ندارید هم برخورد می کنید. برداشتن موانع فقط با صبوری انجام می شود.

❖ در خلال این خون دل خوردن‌ها، آیا هیچ گاه شده





آشنایی با تنها نماینده زن ایرانی دارای معلولیت، در مقر سازمان ملل نیویورک

معلولیت محدودیت نیست

من افتاده‌است. قبل از معلولیت در مراسم‌های مختلف، در مدرسه، دختر فعالی بودم و وقتی بر روی صندلی چرخدار نشستیم برایم واقعه‌ای غریب بود. چون نوع معلولیت من از نظر پزشکی یکی از سخت‌ترین معلولیت‌ها بود و عدم تحرک برایم خمودگی به ارمغان آورده بود. کم‌کم تصمیم گرفتم وارد جامعه شوم. خانواده‌ام علی‌رغم تمام نگرانی‌ها، پذیرفتند و من تصمیم گرفتم با معلولینی که مانند خودم هستند، آشنا شوم. می‌خواستم ببینم آن‌ها چگونه زندگی می‌کنند.

وی می‌گوید: از همان ابتدا در ذهنم برنامه‌هایی طراحی کردم. پیش خود گفتم در شرایطی که دارم فقط باید درس بخوانم تا بتوانم وارد جامعه شوم و خود را مطرح کنم. چون با دوستان معلولی که آشنا شدم، اکثراً زیاد درس خواندن را دوست نداشتند یا شاید انگیزه‌های نداشتند. به همین خاطر یک زندگی روتین و عادی داشتند و بیشتر وقت گذرانی می‌کردند.

وقتی فکر کردم دیدم اصلاً دوست ندارم وقت گذرانی کنم. زمانی هم که قبل از معلولیت مدرسه می‌رفتم، همیشه شاگرد اول یا دوم مدرسه بودم، به همین خاطر از همان موقع تصمیم گرفتم در کنار سایر فعالیت‌هایم، حتماً درس را شروع کنم. شروع به خواندن در رشته علوم تجربی ولی به تنهایی و بدون معلم کردم، اما دیدم خواندن درس‌ها برایم سخت است ولی باین حال درسم را خواندم و با معدل پایین، دیپلم علوم تجربی گرفتم. وقتی که خواستم برای دانشگاه شروع کنم، دیدم که بسیاری از رشته‌های دانشگاه در شاخه علوم تجربی، دارای محدودیت برای معلولین است و فرد باید سلامت جسمانی داشته باشد.

دفتر چه علوم انسانی گرفتم و در رشته تاریخ در دانشگاه

دکتر محبوبه خلوق تنها زن دارای معلولیت ایرانیست که برای دفاع از حقوق زنان معلول، نشسته بر ویلچر، افتخار حضور و سخنرانی در صحن سازمان ملل نیویورک را داشته‌است. آنچه پای گفتگوی ما را با ایشان باز کرد؛ فراتر از این افتخار بود. نخستین بار که او را در جشن رونمایی از طرح ساخت آسایشگاه تخصصی ویژه معلولان کشور (خیر به بچه‌های آسمان) به عنوان داور مسابقه‌ی طرح آسایشگاه دیدم چهره‌ی خندان و صبورش، توجهم را جلب کرد و همانجا قول مصاحبه مفصل را از ایشان گرفتم. اولین دیدار باعث شد این سؤال برای من ایجاد شود چگونه می‌تواند بر روی صندلی چرخدار نشسته باشد و اینطور صبور، خندان، سرسخت، راسخ و مهربان باشد. این پرسش بیش از سایر پرسش‌هایی که در ذهنم بود، فکرم را مشغول کرده بود. بنابراین تصمیم گرفتم باب آشنایی بیشتر با دکتر محبوبه خلوق را باز کنم تا شاید داستان زندگی ایشان، چراغی در این کورسور روشن کند. در ادامه بخوانید:

است، محبوبه نمی‌دانست چیست ولی احساس می‌کرد خدا خواسته‌است، نمیرد و همین باعث می‌شد این انرژی به او داده شود که از نظر روحی نمیرد.

وی می‌گوید: در این دو سال که مشغول در مان بودم، خودم کتاب‌های دبیرستان را می‌خواندم و سر خود را گرم می‌کردم ولی هیچ‌گونه فعالیتی نداشتیم. بعد از مدتی، خودم به خانواده‌ام اصرار کردم که می‌خواهم با وجود این که این شرایط برایم به وجود آمده‌است، زندگی کنم و فعال باشم. در آن دو سال، با هیچ معلولی آشنا نشدم. این خیلی بد بود، چرا که هیچ‌کس را مشابه شرایط خود نمی‌دیدم و این باعث می‌شد، شبیه برایم ایجاد شود، که چرا این اتفاق فقط برای

محبوبه، در ۱۵ سالگی بر اثر جراحی اشتباه، دچار معلولیت ضایعه نخاعی می‌شود و بعد از دو سال که مشغول در مان می‌شود، با تشخیص پزشک متوجه می‌شود دچار تومور بدخیمی شده و بعد از شش ماه می‌میرد. او روزهای سختی را می‌گذراند. پانزده سالگی او مصادف شده بود با روزهایی که اطرافیان امید به زنده ماندنش نداشتند اما ندانند در او می‌گفت به هیچ عنوان قرار نیست بمیرد. یعنی تنها کسی که مطمئن بود از این بیماری عبور می‌کند اما یک راه سخت در پیش رو دارد؛ خودش بود. حتی تعدادی از پزشک‌های حاضر به خانواده‌اش گفته بودند دیر یا زود این اتفاق می‌افتد، ولی خودش می‌دانست محال



دوقدم تالبخند

هیچ کس برای نجات شما نخواهد آمد. این را باید قبول کنید که مسئولیت کامل کسی که هستید و کسی که خواهید شد کاملاً با خودتان است.

یکی از بزرگترین و مهمترین اصول موفقیت اینده که مسئولیت اشتباهات زندگی را صد در صد به عهده بگیری و همچنین مسئولیت چیزی که هستی و جایی که الان قرار دار بداری.

ببینید چه خوش تان بیاید، چه بد تان بیاید؛ این یک واقعیت است که هیچکس برای نجات شما نخواهد آمد و اگر هم بیاید، در نهایت مسئول اصلی زندگی تان، خودتان هستید؛ اصلاً فکر کنید، خودتان هستید و خودتان.

حالا می خواهید ناراحت شوید و عکس العمل نشان دهید یا می خواهید قبول کنید و به فکر چاره باشید. فقط خودتان می توانید خود را از این وضعیت نجات دهید.



یک سال بعد از معلولیت که من در خانه بودم، هر لحظه پدرم در کنار تخت من بود. ارتباط هر دوی ما خیلی صمیمی تر شده بود. پدرم باز نشست شده بود و من، معلول و فرصت بیشتری از وقت مان را با هم می گذرانیدیم. وقتی پدرم فوت شد، ضربه سنگینی به من وارد شد و احساس کردم باید صد در صد روی پای خودم بایستم. همین قضیه باعث شد، دوران لیسانس تصمیم گرفتم همزمان کار هم بکنم و به خانواده نیازمند نباشم.

تصمیم گرفتم در آمد داشته باشم

کمی با خودم فکر کردم که چه کاری از دستم بر می آید، من کارهای هنری را خیلی دوست داشتم و خیلی هم مهارت داشتم. اولین کار که می توانستم از آن پول در بیاورم؛ بافتنی بود و به راحتی هم در فروشگاهها فروش می رفت و یکی از خواهرهایم برای من به فروش می رساند. همزمان، هم دانشگاه می رفتم و درس می خواندم و هم کار می کردم، ولی احساس می کردم بافتندگی خیلی من را راضی نمی کند. به همین خاطر شروع به نوشتن مطلب برای روزنامه ها و مجلات کردم و در موضوعات مختلف برای شان مقاله می نوشتم. آن زمان اینترنت نبود و مجبور بودم برای نوشتن هر مطلب در کتابخانه های مختلف جستجو کنم. مثلاً سلسله مقالاتی با موضوع بیمه می نوشتم و در قبال آن ها حق الزحمه دریافت می کردم. همزمان که دانشگاه می رفتم؛ کار بافتنی و مقاله نویسی را داشتم و خیلی هم از زندگی ام راضی بودم چون که هدف داشتم.

معلول و تردد با اتوبوس شرکت واحد

من جزء اولین معلولینی بودم که با اتوبوس شرکت واحد تردد می کردم. پول نداشتم که بخوام مرتب با تاکسی جایی بروم، طوری شده بود که خصوصیات تمام اتوبوس های خط واحد، از منزل تا دانشگاه را می شناختم. مثلاً می دانستم درب فلان اتوبوس خراب است و یا این اتوبوس اصلاً جای ویلچر ندارد. باید موقع سوار شدن در اتوبوس، افرادی برای سوار و پیاده شدن به من کمک می کردند و از بعضی افراد کمک می گرفتم که در اتوبوس فضایی برای من باز کنند. ولی این مصیبت هایی بود که من با تمام وجود پذیرفته بودم.

تهران قبول شدم، لیسانس گرفتم، بعد از آن بلافاصله ارشد قبول شدم و فوق لیسانس هم گرفتم، در طی اینکه داشتم درس می خواندم، فعالیت هایی هم داشتم، مثلاً سعی می کردم در همان دانشگاه در مسابقات شرکت کنم و نفر اول شوم. یک جورهایی همان روحیه قبل را داشتم. فعالیت هایی در دانشگاه داشتم و سعی می کردم، در فعالیت های فوق برنامه دانشگاه، شرکت کنم. با تمام سختی هایی که داشتم.

دشواری تردد به دانشگاه

محیط دانشگاه هیچ گاه برای یک فرد معلول مناسب سازی نشده بود. هر بار کلاس هادر یک اتاق و در یک طبقه برگزار می شد، ولی خیلی زود خود را با محیط وفق دادم و سعی کردم با دانشجویها ارتباط خوبی برقرار کنم. به همین خاطر در هیچ مقطعی از تحصیلات با مشکل مواجه نشدم. برای بالا و پایین رفتن از پله ها، از دانشجویان آقا کمک می گرفتم یا اگر در خود دانشگاه مشکلی داشتم، از دخترها کمک می گرفتم. آن قدر دوستان زیادی داشتم که حتی داوطلب بودند به من کمک کنند.

خود را تغییر دادم

پیش خود می گفتم در برنامه های کوتاه مدت، شاید نتوانم محیط دانشگاه را تغییر دهم، ولی قطعاً می توانم خود را تغییر دهم و سعی کنم از حرفه هایی که دور برم می شنوم و از نگاه های ناراحت کننده و بعضاً نگاه های ترحم آمیز ناراحت نشوم. یک سری نگاه ها عمیق بود با اعتقاد و باور به این که من هم باید درس بخوانم. در هر صورت سعی می کردم خود را با دیگران هماهنگ کنم.

رفتن پدر؛ دردی بزرگتر از معلولیت

یکی دیگر از کارهایی که در دوران لیسانس انجام دادم، این بود که سعی کردم همزمان کار هم بکنم. بلافاصله بعد از معلولیت، در ۱۶ سالگی پدرم را از دست دادم و دچار دردی بزرگتر از معلولیت شدم. چون با پدرم ارتباط معنوی و بسیار صمیمی داشتم و هر دو اهل مطالعه بودیم و با هم بحث می کردیم، آسیب روحی بیشتری دیدم.



یک مدت کار کردم، اما راضی ام نکرد. سپس وارد سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری شدم. در این سازمان کارهای پژوهشی انجام می‌دادم. وقتی کارهای باستان‌شناسی یک پروژه به اتمام می‌رسید، پژوهش‌های تاریخی آن را به من می‌سپردند. بلافاصله ارشد قبول شدم، بعد از این که فوق لیسانس گرفتم، در اداره، مسئول پایان‌نامه‌ی دانشجویان شدم.

اول ویلچر من را می‌دیدند، بعد خودم را

زمانی که دوره‌ها را گذراندم، این برای من سخت بود که نگرش جامعه هنوز نسبت به من که درس می‌خوانم و دانشجوی هستم و کلی فعالیت دارم، تغییر نکرده‌است. هنوز اول ویلچر من را می‌دیدند، بعد خودم را این برای من خیلی گران تمام می‌شد. عموم مردم این‌طور بودند، حتی تعدادی از مسئولین آموزش دانشگاه، همین دیدگاه را داشتند. یک بار یکی از مسئولین دانشگاه به آمدن من به دانشگاه اعتراض کرد. همین قضیه باعث شد که با چند تا از دوستانم به فکر تغییر این نگرش افتادم. خواستیم در قوانین کمی تغییر ایجاد کنیم، یک مقدار در جامعه کار کنیم، یک مقدار در صدا و سیما، تا مردم ما را ببینند و حقوق ما را بشناسند.

تأسیس انجمن برای گرفتن حق معلولین

انجمنی تأسیس کردیم به نام انجمن معلولین ضایعات نخاعی استان تهران. با صدا و سیما ارتباط خوبی برقرار کردیم. بعد از مدتی، انجمن دیگری به نام انجمن برنادر حوزه معلولان و سالمندان و زنان را تشکیل دادم. تشکیل انجمن برنا، با نگاه توانمندسازی جامعه هدف، تشکیل شد که این جامعه هدف، هم معلولین و هم سالمندان و زنان را در برمی‌گیرد.

سالمندان هم جزء معلولان هستند

دلیل آنکه جامعه‌ی سالمندان را در کنار معلولین انتخاب کردیم، این بود که عده‌ای از سالمندان، هم خودشان، خود را

حین ناباوری همه، علیرغم اینکه برای اولین بار شرکت می‌کردم، قهرمان قهرمانان شدم. بعد از مسابقات، ورزش را رها نکردم و هفته‌ای یک روز به باشگاه می‌رفتم و با دوستان معلوم ورزش می‌کردم. همین باعث شد از نظر روحی و جسمانی خیلی قوی شوم.

هفت سال قهرمانی در رشته تیراندازی

یکی دو سال گذشت تا من هم‌زمان با این تمرینات، با ورزش تیراندازی با تفنگ آشنا شدم و در همان سال اول، قهرمان کشوری شدم. هفت سال متوالی در رشته تیراندازی با تفنگ، قهرمان کشور بودم. در مسابقات مختلف شرکت می‌کردم و احساس خیلی خوبی داشتم.

هم‌زمان در دو رشته‌ی دو و میدانی و تیراندازی، در سطح قهرمانی کار می‌کردم و از هنرهای دستی و نوشتن مقاله پول خوبی به دست می‌آوردم و به نوعی منبع درآمد برای من بود. در دانشگاه هم سعی می‌کردم یک سری فعالیت‌های فوق برنامه داشته باشم. تمام زندگی ام توأم با برنامه بود. وقتی به خانه می‌آمدم و می‌خواستم درس بخوانم، هم‌زمان هم درس می‌خواندم و هم بافتنی می‌بافتم. تمام وسایل ورزشی‌ای که ارزان بود و در خانه امکان فراهم کردنش بود، در اختیار داشتم و هم‌زمان در خانه فعالیت ورزشی هم انجام می‌دادم.

معدل زیر ۱۸ نداشتم

در دانشگاه در هیچ مقطعی معدل زیر ۱۸ نداشتم و در اکثر ترم‌ها معدل بالای ۱۹ داشتم. نگاهم همیشه این بوده که از زمان و فرصت‌هایم خوب استفاده کنم. بعد از این که لیسانس گرفتم بلافاصله در شهرداری رباط کریم مشغول به کار شدم و

هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شدم و می‌خواستم به سمت ایستگاه اتوبوس بروم، با هزار و یک نگاه و واژه‌ای که خوشایند نبود، روبرو می‌شدم. ولی چون هدف داشتم، سعی می‌کردم، آنها را نشنیده بگیرم. بعد از مدتی کاملاً می‌دانستم سوار کدام اتوبوس شوم. ولی زمان زیادی از من می‌گرفت گاهی تا یک ساعت منتظر اتوبوس می‌ماندم، تا اتوبوس بیاید و بتواند من را سوار کند.

در کنار تمام این‌ها، مشکلات جسمانی خودم هم بود، مانند مشکلات کلیوی. تمام مشکلات را به خاطر عقیده و ایمانی که به کارم داشتم، تحمل می‌کردم.

چهار مدال طلا دریافت کردم

بعد از مدتی یکی از دوستانم به من خبر داد، مسابقات ورزشی معلولین و مسابقات قهرمانی کشوری ویلچرانی قرار است، برگزار شود و تیم آنها در چیدمان خود، یک نیرو کم دارد و از من دعوت کرد در مسابقات شرکت کنم. آن زمان با مسابقات ورزشی معلولین اصلاً آشنا نبودم. فقط به خاطر این که تعداد نفرات تیم، کامل شود به آنها ملحق شدم و در مسابقات قهرمانی کشوری دو در سمنان شرکت کردم و در آن مسابقات، قهرمان قهرمانان شدم، با چهار مدال طلا دلپیش هم این بود، سال‌ها مسیرهای زیادی را با وجود چاله‌های شهر تهران ویلچر زدم، مثلاً اگر می‌خواستم جایی بروم که دو یا سه ایستگاه فاصله داشت، سوار ماشین نمی‌شدم و ویلچر می‌زدم و می‌رفتم، این یک ایستگاه، یک ایستگاه رفتن‌ها و دنبال کتاب و کتابخانه رفتن‌ها و ویلچر زدن در خیابان‌های شهر تهران، بدن من را خیلی ورزیده و استقامتی کرده بود. در مسابقات سمنان، هم ویلچرهای خوب و هم پیست عالی وجود داشت و آن جادر

این یک ایستگاه، یک ایستگاه رفتن‌ها و دنبال کتاب و کتابخانه رفتن‌ها و ویلچر زدن در خیابان‌های شهر تهران، بدن من را خیلی ورزیده و استقامتی کرده بود. به همین خاطر در مسابقه ویلچر رانی، علیرغم اینکه برای اولین بار شرکت می‌کردم، قهرمان قهرمانان شدم.



دوقدم تالبخند

**خدایا
تو خوب مطلق
من خوب‌ها را با تومی سنجم
بدین سان بعد از این
خوبی عیاری تازه
خواهد یافت.**

زندگی زیباست
تماشایی ست
چرا ز بیانی بیبینم
چرا گاهی به پای این همه خوبی
نمی‌نشینم؟
چرا با هم نمی‌خندیم؟
مگر دنیا چه کم دارد؟
ببین این آسمان آبی ست
ببین دنیای ما آکنده از پاک‌ی ست
و خوبی تا ابد پاینده می‌ماند
تو باور کن همین کافیهست
بر چی که ۹ طبقه دارد، از یک آجر شروع
شده است، سفر هزار کیلومتری، بایک گام
آغاز می‌شود.

وقتی در باره‌ی کاری که می‌کنی اشتیاق
داشته باشی، انرژی مثبت را احساس می
کنی. به همین سادگی!
پائولو کولتلیو
خنده بزرگترین اسلحه در جنگ زندگیست.
امیدواریم همیشه مسلح باشید.

کسانی که دنیا را تکان داده‌اند، در
استعدادهای طبیعی نابغه نبوده‌اند، ولی
در یک صفت، ممتاز بوده‌اند؛ ثبات و
استقامت.

ر



فراموش می‌کنند و هم جامعه آن‌ها را به فراموش می‌سپارد. یعنی جوری احساس می‌کنند که باید زمان را سپری کنند تا به مرحله‌ی مرگ نزدیک شوند. در حالیکه سالمندان، دنیایی از تجربه هستند که وقتی با پتانسیل معلولین آمیخته شود، می‌توانند فعالیت‌های خوبی را ترتیب دهند.

تاسیس NGO در حوزه توانبخشی

دو دهه از تأسیس این انجمن می‌گذرد و خوشبختانه توانسته‌ایم در حوزه‌های مختلف خیلی خوب فعالیت کنیم. در چند سال گذشته این انجمن به عنوان NGO برتر کشور در حوزه توانبخشی و توانمندسازی انتخاب شد. در حوزه بین‌الملل، این انجمن موفق به دریافت سه کرسی در اتحادیه جهانی معلولین در استانبول ترکیه شده است. ما عضو کمیته ناظران این اتحادیه شدیم و این اتحادیه، تاکنون ۷۵ کشور عضو دارد. این‌ها بر گرفته و نشأت گرفته از نگاه ما به توانمندسازی بوده نگاه حمایت صرف. همچنین مانماینده ایران در مجمع جهانی زنان دارای معلولیت در کره جنوبی هستیم و در کنفرانس‌های بین‌المللی در حوزه معلولان، سالمندان و زنان، شرکت و حضور فعال داریم.

اکنون تعدادی از دانش‌آموزان دارای معلولیت که دارای هوش و استعداد زیادی هستند، تحت حمایت تحصیلی ما هستند. اما این کمک‌ها با این نگاه که چون معلول است باید همه او را حمایت کنند، نیست؛ بلکه با این دیدگاه است که این کودک باید توانمند شود تا از پس زندگی خودش برآید و در آینده سایر معلولین را حمایت کند.

آشنایی با حقوق شهروندی معلولین

آشنایی با حقوق شهروندی و حقوق معلولین از اهداف اصلی این انجمن است. زیرا معتقدیم ما اگر حقوق حقه خود را بشناسیم، برای دستیابی به آن حتماً تلاش خواهیم کرد. در این انجمن، دوره‌هایی برای توانمندسازی، آموزش مهارت‌های زندگی، آموزش پیشگیری از عوارض ثانویه معلولیت، سلامت جسمانی و روانی زنان، آموزش سلامت

دوران سالمندی و ... برگزار می‌شود. دوره‌ها، ارتباط‌ها و جلساتی برپا می‌شود که سالمندان با هم دیگر آشنایی شوند و گاهی اوقات نیمه‌ی گم‌شده‌ی خود را در همین جلسات و دوره‌های ما پیدا می‌کنند. ما برای معلولین حتی دوره‌های آموزش مسائل جنسی را داریم. چون بسیاری از جوانان معلول ما می‌خواهند ازدواج بکنند یا این که از دواج کرده‌اند و بعداً دچار معلولیت شده‌اند. و به هر حال باید با این موضوع در زندگی مواجه شوند و یاد بگیرند چطور با همسران‌شان ارتباط برقرار کنند. یا اگر جوان معلولی هستند و می‌خواهند ازدواج بکنند، مشاوره‌ها و آموزش‌های قبل از ازدواج و بعد از ازدواج را می‌دهیم که بعداً دچار مشکل نشوند.

سن و سال مطرح نیست

دلیل انتخاب نام انجمن برنا اینگونه ست که همیشه شعارمان این بوده، سال شناسنامه‌ای اصلاً ملاک نیست، بلکه در هر مرحله از زندگی می‌توانید جوان فکر کنید، مانند جوانان فعالیت کنید و روحیه جوانی داشته باشید. ما به سالمندان، لقب سالمند نمی‌دهیم، به آنان جهان‌دیدگان می‌گوییم. این جهان‌دیدگان، سن‌شان ملاک نیست. تجربیات ارزشمندشان ملاک است.

چرا NGOی برتر شدید

فعالیت‌های زیادی باعث شد NGOی برتر شویم. یکی از فعالیت‌ها، حضور ما در زلزله‌بم بود که جزو اولین گروه‌هایی بودیم که در منطقه حضور داشتیم و شاهد این بودیم که افرادی در اثر حادثه زلزله دچار معلولیت شدند. بعد از گذشت مدتی از زلزله، در آنجا برای ۲۴۰ نفر از معلولین که دچار معلولیت ضایعات نخاعی و معلولیت سنگین شده بودند؛ دوره آموزشی برگزار کردیم. چون خودم و سایر آموزش‌دهندگان دارای معلولیت بودیم، به راحتی می‌توانستیم به آن‌ها بگوییم که این دوران که شما می‌خواهید بگذرانید، ما زودتر از شما گذرانده‌ایم، خوشبختانه بعد از گذشت ۱۶ سال، اکثر قریب به اتفاق



آنها، کاملاً توانمند شده و به جامعه برگشته‌اند. تحصیلات دانشگاهی دارند. خیلی‌ها از دواج کرده‌اند و شغل دارند. خانه دارند و زندگی خوبی دارند. یکی دیگر از مواردی که انجمن برنار یک انجمن برتر تر کرد نگاه ویژه‌ی ما به معلولان در استان‌های محروم کشور بود و ما به آنان آموزش‌هایی می‌دادیم. باینکه سختی راه و شرایط استان‌ها به گونه‌ای بود که برای ما توأم با دشواری‌هایی بود اما این دشواری را به جان می‌خریدیم. حتی به زنان معلولی که در سیاه چادرها زندگی می‌کنند، نیز آموزش‌هایی دادیم.

آموزش به زنان معلول

یکی از نگاه‌های ویژه‌ی ما، آموزش زنان معلول بود، زیرا مشکلات زنان معلول بیشتر است. ما سعی کردیم، خودباوری و اعتماد به نفس را در زنان معلول نهادینه کنیم. زیرا اگر یک زن در خانواده توانمند باشد، همسر نیز آرامش بیشتری دارد و می‌تواند یک زندگی خوب داشته‌باشد و تحکیم بنیان خانواده، عینیت پیدا می‌کند. ویژگی دیگری که انجمن ما دارد این است که در بحث تصمیم‌گیری و تصمیم‌سازی‌ها حضور فعالی داشتیم. در تدوین قانون جامع حمایت از حقوق معلولین و پیگیری تصویب قانون در سال ۸۳ فعال بودیم، بعد از تصویب قانون، کمیته‌ای جهت پیگیری و اجرای بهینه قانون، تشکیل شد که من یکی از اعضای فعال کمیته بودم و سالها بعد نیز در اصلاح قانون با سایر دوستان همکاری کرده و تا اجرای کامل قانون همکاری و فعالیت خواهیم کرد.

مناسب نبودن فضاهای شهری، دلیل نارضایتی

ماده دو که پاشنه آشیل این قانون هست، بحث مناسب‌سازی فضاهای شهری، ساختمان‌های عمومی و حمل و نقل عمومی است که همه‌ی نارضایتی معلولان نشأت گرفته از این است که ضوابط مناسب‌سازی در شهرها رعایت نشده‌است. ماده ۲ قانون، رعایت مناسب‌سازی و الزامی بودن آن برای سازمان‌ها و ادارات و نهادها را لازم الاجرامی دانده و بنده از سال ۸۴ که با مصوبه شورای اسلامی شهر تهران تشکیل ستاد مناسب‌سازی فضاهای شهری در شهرداری تهران صورت پذیرفت عضو ستاد مناسب‌سازی بوده و هستیم و همچنین مدرس استاندادهای مناسب‌سازی فضاهای شهری و ساختمان‌های عمومی و مبلمان شهری هستیم.

استخدام بیمه معلولین

بحث استخدام و بیمه معلولین و استفاده از خدمات نیم بهای خدمات فرهنگی برای معلولین موارد دیگر است که دنبال می‌شود. یکی دیگر از فعالیت‌های انجمن برنار تلاش برای پیوستن ایران به کنوانسیون بین‌المللی حقوق افراد دارای معلولیت بود که خوشبختانه در سال ۲۰۰۷، ایران به این کنوانسیون پیوست. یکی دیگر از چیزهایی که انجمن برنار به عنوان یکی از انجمن‌های برتر شناسانده، این است که در پنج دوره متوالی به عنوان عضو شورای مرکزی شبکه ارتباطی زنان جمهوری اسلامی ایران عضو بوده و در حال حاضر نیز هستم البته عضو شورای مرکزی شبکه ملی موسسات نیکوکاری و خیریه بوده و

همچنین با زرس انجمن زنان روزنامه نگار ایران نیز هستیم.

کمپین حمایت از کودکان، زنان و معلولان

انجمن برنار در فعالیت‌های بین‌المللی، اولین کمپین حمایت از کودکان، زنان و معلولان غزه را راه‌اندازی کرده‌است و عضو اتحادیه سازمان‌های مردم‌نهاد حامی فلسطین است. زیرا در هر کشوری که جنگ رخ دهد، اولین گروه آسیب‌پذیر، معلولان، سالمندان، زنان و کودکان هستند. اولین کمپین که راه‌اندازی شد، سایت زدیم. مدیر سایت خودم هستیم. اسم سایت، رهایی غزه است و جامع‌ترین و به‌روزترین اطلاعات در مورد کودکان، زنان، جوانان و معلولان غزه را در آنجا قرار دادیم. در کنوانسیون بین‌المللی در حوزه‌های مختلف شرکت می‌کنیم. علاوه بر بحث غزه، در حوزه کنفرانس‌های بین‌المللی بیداری اسلامی، جزو فعالین هستیم. در حوزه آموزش زنان و معلولان سعی کردیم توسط NGO های فعال در کشورهایمانند افغانستان و تاجیکستان، آموزش‌هایی را در حوزه حقوق معلولین به آنها بدهیم.

حضور در مقر سازمان ملل در نیویورک و ژنو

انجمن برنار یکی از انجمن‌هایی است که از طرف سازمان ملل در برنامه‌های مختلف در حوزه حقوق بشر کار می‌کند. یکی از سفرهایی که داشتیم به ژنو و سازمان ملل بود. من یکی از کسانی بودم که به همراه رئیس جمهور به عنوان نماینده زنان معلول ایرانی در سازمان ملل در ژنو حضور داشتیم. سازمان‌های مردم‌نهاد از سراسر دنیا در سازمان ملل حضور داشتند و فقط دو معلول آن جا بودیم که یک آقای ویلجری از آمریکا آمده بود و بعد هم من بودم. این قضیه باعث شد، تمام خبرنگارها مشتاق باشند درباره ما بدانند.

سخت‌ترین دوران معلولیت

سخت‌ترین دوران که هر معلول سپری می‌کند، یکی دو سال اول معلولیت است که به آن Golden time یا زمان طلایی می‌گویند. اگر معلولی بتواند در آن زمان خودش را پیدا کند و با خودش کنار بیاید، مراحل بعدی زندگی را راحت‌تر می‌گذراند. افرادی که قیل تر معلول شده‌اند، این زمان را از دست داده‌اند. چون کسی در کنار آنان نبوده که با آن‌ها صحبت کند و انگیزه بدهد. حتی پزشک من زمانی که دچار معلولیت شدم ۵ دقیقه وقت نگذاشت که توضیح دهد معلولیت ضایعه نخاعی چیست و چه عواقبی دارد. چه مشکلاتی دارد. چه نیازهایی فرد معلول پیدا می‌کند و چه ابزارهایی باید مورد استفاده قرار بگیرد.

من شاید تمام این اطلاعات را با تمام سختی‌های گذران زندگی به دست آوردم. در صورتی که می‌توانست به صورت یکجای آماده آموزشی در اختیار معلولان قرار گیرد تا لاقال فردی که دچار معلولیت می‌شود، از شرایط معلولیت خود آگاهی کامل پیدا کند. یکی از کارهایی که انجمن انجام می‌دهد این است که ما با بسیاری از بیمارستان‌ها در ارتباط هستیم، وقتی کسی دچار معلولیت می‌شود، تعدادی از بیمارستان‌ها به ما اعلام می‌کنند و تیم

ما یک یا دو نفر، کسانی که خودشان دچار این مشکلات هستند به بیمارستان می‌روند و با کسی که دچار سانحه شده، صحبت می‌کنند. به او می‌گویند که الان شرایط جسمانی تو در چه شرایطی است. احتمال دارد که چه مسائلی و مشکلاتی در آینده داشته باشی و حالا باید چه مراقبت‌هایی ویژه از خودت داشته باشی.

خانواده اینچنان نقش محوری دارد. بعضی از خانواده‌های ما به خاطر دلسوزی بیش از حد، حتی به معلول اجازه نمی‌دهند کوچکترین و ابتدایی‌ترین کارهای شخصی را خودش انجام دهد. در صورتی که ما به فرد معلول می‌آموزیم که توانایی‌های خود را ببیند و به کار ببندد. بسیاری از معلولین دست‌های سالمی دارند و به راحتی می‌توانند تمام کارهای روزمره، همسر داری و وظایف مادری و ... شان را انجام دهند.

برگی از درخت نمی‌افتد مگر...

همیشه از بچگی به ما می‌گفتند اگر خواست خدا نباشد برگی از درخت نمی‌افتد. این همیشه برای خودم یک جمله الهام بخش بوده‌است. که سعی کرده‌ایم در آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد دینی داشته باشیم. زیرا زندگی ما معلولین زندگی بسیار سختی است و وقتی در آموزش‌هایمان قسمت‌هایی از زندگی‌مان، حُضرت زینب، حُضرت زهرا و ام‌البینین را می‌گوییم، می‌بینیم زن معلولی که احساس می‌کند دنیا برایش تمام شده، چقدر آرام شده‌است.

به عنوان مثال، ما یک روان‌شناسی داریم که دکترای روان‌شناسی دارد و نابینای مطلق است. تمام این کارهایی که من انجام داده‌ام را ایشان با نابینایی صد در صد، انجام می‌دهد. واقعا در مخیله آدم نمی‌گنجد. مادر آموزش‌هایمان سعی می‌کنیم اکثرًا از دوستان معلولی که جزء فرهیخته‌ها هستند استفاده کنیم.

دوستی داریم که از ناحیه‌ی دو دست معلول است و با پاهایش تمام کارهای زندگی را انجام می‌دهد، ایشان دبیر آموزش و پرورش، نقاش، خطاط و ... و هر کاری که شما بگویید با پاهایش انجام می‌دهد و از مادر خود نیز مراقبت می‌کند. وقتی این شخص سر کلاس می‌آید، من معلولی که دو دست سالم دارم نمی‌توانم غصه بخورم که نمی‌توانم. وقتی نابینا را می‌بینم و می‌بینم یک همسر خوب هم هست و تمام کارهایش را هم انجام می‌دهد، نمی‌توانم بگویم نمی‌توانم. بلکه تمام عزم را جزم می‌کنم تا بیشتر تلاش کنم. در بحث همسر داری هم ما سعی می‌کنیم مشکلات را شناسایی کنیم و آموزش دهیم تا معلولان، همسران و مادران خوبی باشند.

آرزویم داشتن فرصت برابر است

آرزوی معلولان این است که در یک جامعه‌ی برابر زندگی کنند فرصت‌های برابر داشته‌باشند تا بتوانند توانمندی‌هایشان را نمایش دهند و این محقق نمی‌شود مگر این که تصمیم‌سازان و تصمیم‌گیران و مسئولان ما به این باور برسند که همه انسان‌ها دارای حقوق برابر هستند و می‌بایستی از تمام امکانات و مواهب به‌طور یکسان در جامعه برخوردار باشند.

و این محقق نمی‌شود مگر آن که فرهنگ‌سازی در جامعه از مهدهای کودک و دبستان‌ها شروع گردد و کودکان امروز که مدیران و مسئولان فردا خواهند بود از کودکی با حقوق افرادی دارای معلولیت آشنا شده و به حقوق این گروه ده‌الی پانزده درصدی جامعه احترام بگذارند.



چه خبرا

دوقدم تالبخند

خواستن اگر با تمام وجود باشد، هیچ سدی برای رسیدن به آن وجود ندارد!

فقط کافیست اراده کنید و از ته اعماق درون تان بخواهید، آن وقت هیچ مانع و سدی نمی تواند جلوی پیشرفت شما را بگیرد. فقط بخواه همین والبتنه په دنیا تلاش بعدش.

فراموش نکنید همه ی آدم ها، رؤیای موفق شدن دارند؛ اما فقط عده ی کمی برای موفق شدن، بهای آن را می پردازند و به موفقیت می رسند. برای موفق شدن باید تاوان بدهید و باز مین و زمان برای رسیدن به هدف تان بچنگید.

هدف تان مشخص کن، تبدیلش کن به حقت و با تمام وجودت تلاش کن که حقت را از دنیا بگیری!

برای مناسب سازی اماکن عمومی معلولان با ۱۳۷ تماس بگیرید

رئیس سازمان بهزیستی کشور، در هشتمین جلسه هماهنگی و پیگیری مناسب سازی کشور که شانزدهم مرداد برگزار شد؛ پیشنهاد کرد: فیلدی در سامانه مدیریت شهری ۱۳۷ برای گزارش اماکن مناسب سازی نشده، باز شود تا با گزارش مردمی بتوانیم به آمار دقیق و جامعی دست پیدا کنیم.

وحید قبادی دانا، رئیس سازمان بهزیستی کشور گفت: سیاست ما، گسترش آسایشگاه یا مراکز نگهداری از معلولان نیست و اهداف ما استقلال معلولان است؛ به طوری که یک فرد دارای معلولیت بتواند به طور مستقل، در رفاه و در بستر جامعه با خانواده، زندگی کند.

افزایش ناچیز بودجه در برابر افزایش ۴ برابری قیمت ها

معاون امور توانبخشی سازمان بهزیستی کشور، با انتقاد از افزایش نامتناسب بودجه تامین وسایل کمک توانبخشی برای معلولان نسبت به افزایش قیمت این محصولات، گفت: بودجه این حوزه نسبت به سال گذشته تنها ۲ میلیارد تومان افزایش داشته، این در حالیست که برخی از اقلام وسایل کمک توانبخشی تا ۴ برابر افزایش قیمت داشته اند. محمد نفریه گفت: افزایش قیمت به گونه ای است که با این بودجه جوابگوی هزینه های آن نیستیم. وی افزود: برای مثال، تا سال گذشته بودجه این بخش ۴۰ میلیارد تومان بود که این بودجه امسال به ۴۲ میلیارد تومان رسیده است.

نفریه ادامه داد: تا سال های گذشته برای ۷۰ هزار نفر، کمک هزینه ی خرید وسایل کمک توانبخشی پرداخت می کردیم؛ اما با توجه به افزایش اندک بودجه ی این بخش، قطعاً امسال با مشکلات عدیده ای مواجه خواهیم شد. وی تصریح کرد: معلول تا زمانی که وسایل کمک توانبخشی نداشته باشد نمی تواند در جامعه حضور پیدا کند. بعضی از این معلولان قطع نخاعی هستند و تا وسایل مورد نیاز را به این افراد نرسانیم، نمی توانند وارد فضای اجتماعی شوند و این بخشی از مناسب سازی برای معلولان است.

پرداخت تسهیلات ۵۰

میلیونی به کارفرمایانی که معلولان را به کار گیرند

معاون مشارکت های مردمی سازمان بهزیستی کشور گفت: امسال متعهد شده ایم ۵۴ هزار شغل برای مددجویان تحت پوشش ایجاد کنیم. ذوالفقار یزدان مهر افزود: در همین راستا به هر کار آفرینی که معلولان و مددجویان بهزیستی را به کار می گیرند مبلغ ۵۰ میلیون تومان تسهیلات داده می شود.

یزدان مهر تصریح کرد: همچنین ۲۳ درصد حق بیمه سهم کارفرما برای این افراد پرداخت می شود و برای تثبیت اشتغال معلولان، پرداخت این مبلغ تا پنج سال ادامه خواهد داشت.

۱۳۰ هزار خانوار دارای معلول، پشت نوبت مسکن

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی با اشاره به تصویب قانون جامع حمایت از معلولان توسط مجلس شورای اسلامی گفت: براساس برآوردهای صورت گرفته، برای اجرای این قانون ۱۲ هزار و ۵۰۰ میلیارد تومان در گذشته برای امور معلولان نیاز بوده و امروز با توجه به تفاوت ارزش پول بیشتر هم شده است.

حسین شریعتمداری، ۲۷ تیر ماه، در مراسم اختتامیه ی تجلیل از نیکوکاران برگزیده سراسر کشور که در مشهد برگزار شد، اظهار کرد: در سال جاری ۱۱۰۰ میلیارد تومان برای اجرایی کردن این قانون در نظر گرفته ایم، اما بایستی به این نکته توجه داشت که ما نمی توانیم نیازهای کشور را تنها با تکیه بر اعتبارات دولتی تامین کنیم و پاسخگوی آن ها باشیم و بی تردید به کمک مردم به ویژه جامعه نیکوکاران برای حل این مشکلات نیاز داریم.

شریعتمداری ادامه داد: امروز در وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، گوش شنوا برای شنیدن وجود دارد و ما وظیفه ی خود می دانیم راهگشا باشیم. تعداد ۱۱۰ هزار واحد مسکونی از ابتدای فعالیت سازمان بهزیستی تاکنون، برای خانوارهایی که معلول دارند، ساخته و تحویل شده است. ۷۵ هزار از این مسکن ها در دولت یازدهم و دوازدهم تحویل داده شده و ۱۳۰ هزار خانوار دارای معلول، پشت نوبت برای دریافت مسکن هستند.

منبع: ایسنا



که آنها را به این رو یا برساند. همه شاهد هستیم که در دهه گذشته وقتی پلیس کنترل سرعت در جاده‌ها را به طور جدی به اجرا گذاشت، کاهش چشمگیر در حوادث رانندگی پدیدار شد. این موضوع پیام روشنی دارد: با همین جاده، با همین خودروها و با همین شرایط، اگر رانندگی بهتری داشته باشیم کشته‌ها و آسیب‌دیدگان کاهش قابل توجهی خواهند داشت.

آلودگی‌های فاجعه بار

از بحث تصادفات در ایجاد معلولیت که خارج شویم، به این امر دقت کنیم: وقتی موجودی نحیف درون شکم مادر در حال رشد است و در حین رشد با انواع صداهای جورواجور و ناخوشایند مواجه می‌شود و از گازهای سمی استنشاقی و از غذاهای تراریخته و محصولاتی با کود شیمیایی تغذیه می‌کند؛ آیا انتظار دارید، بدن نرم، کوچک و نحیف جنین هیچ واکنشی نشان ندهد؟

تأثیر ناخوشایند آلودگی صوتی، هوا، آب و خاک، بر زندگی روزمره انسان‌ها امری اثبات شده است و اگر نگرانی‌ای که از بابت وضعیت نسل‌های بعد وجود دارد، امری طبیعی و گریزناپذیر است. در همین شماره از نشریه‌ی بچه‌های آسمان، گفتگو با دکتر دهخدايي معاون فنی بیمارستان تخصصی زنان و زایمان صارم، ما را از این موضوع مطلع کرد که عوامل محیطی بیش از عاملی مانند ژن، بر روی تولد نوزادان با احتمال معلولیت مؤثر است؛ از این رو برای باز شدن این صورت مسئله، با دکتر یوسف حجت، پیشکسوت محیط‌زیست استی که اکنون بر کرسی مدیریت سازمان حمل و نقل و ترافیک تهران تکیه داده، این موضوع را مطرح کردیم و ایشان توضیح دادند:

طی سال‌های اخیر، جمعیت انسان‌ها در کره زمین چند برابر ظرفیت کره زمین شده است و برعکس جمعیت گونه‌های حیوانات و جانوران کاهش یافته است. رشد جمعیت بشر و توانمندی در تکنولوژی به انسان‌ها امکان دست بردن در محیط زیست و تخریب‌های زیادی را داده و اگر چه در ظاهر، رفاه ایجاد کرده اما تبعاتی دارد که دامنه‌ی طبیعت و محیط‌زیست شده است و دیر یا زود تأثیر منفی خود بر انسان‌ها را نیز نشان می‌دهد. این موضوع را با "ردپای زیستی" نشان می‌دهند. برای روشن شدن مفهوم ردپای زیستی، مثالی می‌زنم، اگر بر روی یک قسمت از چمن ۱۰ نفر حرکت کنند احتمال آسیب دیدن به چمن کمتر از حالتی است که ۱۰۰ نفر راه بروند. بنابراین انسان‌ها با رشد بیش از حد خود، به طور ناخودآگاه زمینه‌های از بین بردن محیط زیست و آسیب به طبیعت و حیوانات را ایجاد کرده‌اند. تحلیل رشد جمعیت انسان‌ها و انقراض گونه‌های گیاهان و جانوران بر روی کره زمین، حکایت از این موضوع دارد که وقتی جمعیت بشر چند برابر ظرفیت کره زمین باشد تبعات آن دامنه‌ی محیط‌زیست می‌شود. بنابراین موجودات بر روی کره زمین در حال حاضر زندگی طبیعی ندارند. ظرفیت کره زمین برای تولید محصولات کشاورزی به صورت طبیعی کافی نیست و بشر به ناچار به محصولات کشاورزی دستکاری شده، با کودهای شیمیایی یا محصولات تراریخته روی آورده است که برای زندگی بشر فاجعه ایجاد می‌کنند. همه و همه نتیجه فشار بیش از حد انسان‌ها بر روی کره زمین است. البته ممکن است مصرف محصولات غیرطبیعی در کوتاه‌مدت برای زندگی امروز انسان‌ها در درازمدت ایجاد نکند اما قطعاً تأثیر خود را بر روی نسل‌های بعد خواهد گذاشت.



مدیر عامل سازمان حمل و نقل و ترافیک تهران

منتظر اسب سفید باشیم

برای کاهش مرگ و میر و معلولیت ناشی از حوادث رانندگی و فراهم شدن شرایط بهینه‌ای که همگی دوست داریم، منتظر اسب سفید نباشیم. این جمله را دکتر یوسف حجت مدیر عامل سازمان حمل و نقل و ترافیک تهران در گفتگو با نشریه‌ی بچه‌های آسمان می‌گوید و معتقد است الگوی رانندگی صحیح، در کاهش مرگ و میر و معلولیت‌ها نقش کلیدی دارد. زیرا اگر راننده خواب‌آلوده نباشد، سبقت غیرمجاز نگیرد، سرعتش مجاز باشد و یا قبل از حرکت، ترمز خودرو را چک و معاینه فنی کرده باشد، راه را برای به بار آمدن فاجعه بسته است.

حساسیت داشته باشیم

چون حوادث هوایی به ندرت اتفاق می‌افتد، حساسیت جامعه نسبت به سقوط هواپیما بسیار زیاد است. اما تصادفات جاده‌ای، چون مستمر و موره‌موره است و آمار و اطلاعات منسجمی نیز از عواقب بعد از تصادف به اطلاع عموم نمی‌رسد، متأسفانه حساسیت‌ها آن قدر که باید باشد، نیست. قطعاً بعد از تصادفات، معلولیت‌هایی (چه کوچک و چه بزرگ) ایجاد می‌شود و دکتر حجت مدیر عامل سازمان حمل و نقل و ترافیک تهران تأکید می‌کند اگر چه کیفیت خودرو در مرگ و میرهای ناشی از تصادف رانندگی نقش مهمی دارد، اما خودرو، تنها عامل این حوادث نیست.

عامل اول قبل از تصادف، یعنی پیشگیری از وقوع آن است که عمدتاً به عوامل انسانی، به ویژه رفتار رانندگان در حین رانندگی بستگی دارد. خواب‌آلودگی، سبقت غیرمجاز،

انجام معاینه فنی خودرو و مشابه آن از عوامل پیشگیرنده از تصادفات است.

عامل دوم، حین تصادف است، یعنی وقتی تصادفی اتفاق می‌افتد باید کمترین آسیب به سرنشینان وارد شود. این عامل عمدتاً به کیفیت خودرو و تجهیزات ایمنی آن مثل ایربگ بستگی دارد. البته در این مورد نیز عوامل انسانی مؤثر است، مثلاً بستن کمربند ایمنی یک عامل انسانی است که می‌تواند آسیب وارده به سرنشینان را کاهش دهد. مرحله سوم بعد از وقوع تصادف است. یعنی اقداماتی که کیفیت و سرعت امداد و نجات سرنشینان خودرو را افزایش می‌دهد و تأثیر بسزایی در کاهش آمار فوت، جراحت و معلولیت دارد.

با توجه به اینکه بیش از ۹۰ درصد تصادفات به عوامل انسانی بستگی دارد، مردم به همراه مسئولین باید برای جامعه‌ی امن تر تلاش کنند و منتظر اسب سفید نباشند



دوقدم تالبخند

این ده جمله‌ی کوتاه و تاثیرگذار، آویزه‌ی گوش کنید

- ۱- قرار نیست در کاری عالی باشید تا آن را شروع کنید... قرار است آن را شروع کنید تا در آن کار عالی شوید...
- ۲- اعتماد، ساختنش سال‌ها طول می‌کشد، تخریبش چند ثانیه و ترمیمش تاابد...
- ۳- ایستادگی کن تا روشن بمانی؛ شمع‌های افتاده خاموش می‌شوند...
- ۴- دوست بدار کسی را که دوستت دارد حتی اگر غلام در گاهت باشد؛ دوست مدار کسی را که دوستت ندارد حتی اگر سلطان قلبت باشد...
- ۵- هیچ کدام از ما با "ای کاش"، به جایی نرسیده‌ایم...
- ۶- "زمان"، وفادار به آدم‌ها رو ثابت می‌کنه نه "زبان"
- ۷- همیشه یادمون باشه که گفته‌ها رو می‌تونیم بگیریم اما گفته‌ها رو نمی‌تونیم پس بگیریم...
- ۸- خودبینی، دیدن خود نیست، ندیدن دیگران است...
- ۹- هیچ آرایش، شخصیت زشت را نمی‌پوشاند!
- ۱۰- آدم‌ها را به اندازه‌ی لیاقت آنها دوست بدار و به اندازه ظرفیت آن‌ها ابراز بدار.



گفتگو با ماجراجوی دارای معلولیتی که از سفرهایش می‌گوید

کوه و دریا که سهل است مثلث برمودا، ادر نور دیده‌ام

شنیدن قصه‌ی ماجراجوی آدم‌ها همیشه جذاب است. فتح کوه، قله، بیابان، غار، دریا و حتی آسمان، کارهای است که سعید ضروری جوان ۳۲ ساله‌ی دارای معلولیت، در گفتگو با خبرنگار نشر به بیجه‌های آسمان شرح خواهد داد. او اهل منجیل است و فارغ التحصیل کارشناسی ارشد زبان انگلیسی و سال‌هاست به جز مدیریت دارالترجمه آنلاینش و فعالیت روزنامه‌نگاری، به ماجراجویی می‌پردازد.

انجام این فعالیت‌ها، اندکی مایه‌ی حیرت است زیرا سعید، از کودکی در اثر یک بیماری ژنتیکی به نام "دسیتروفی عضلانی" بر روی ویلچر سوار است. او در اثر این بیماری پیش‌رونده، روز به روز قوای جسمانی‌اش در اثر تحلیل عضلانی کم شده است. وی تا دوران دبیرستان با عصاره می‌رفت اما مرتب وضعیتش بدتر می‌شد، به طوری که هر وقت می‌آمد خود را با شرایط جدید وفق دهد به خاطر پیش‌روندگی بیماری، باز شرایط جدیدتر و سخت‌تری پیش‌رویش قرار می‌گرفت تا جایی که ناچار شد برای آزادی عمل بیشتر، از ویلچر استفاده کند چون راحت‌تر و سریع‌تر جابه‌جایی شد.

او درباره‌ی رسیدن به آرزویش می‌گوید: همیشه دوست داشتم آرزوهایم را دنبال کنم. به همین خاطر، خیلی رؤیاپردازی می‌کردم. تا قبل از دانشگاه، خیلی زمینه کار برایم فراهم نبود تا این که یک روز در راه مسیر برگشت از دانشگاه، همراه با یکی از دوستانم به فرودگاهی در نزدیکی آبیگ قزوین رفتیم و پدرش از قضا در آن جا کار می‌کرد و به ما پیشنهاد پرواز داد و من هم از خدا خواسته این پیشنهاد را قبول کردم. اولین پروازم را آنجا انجام دادم و هیچ وقت خاطر‌هاش

از ذهنم نمی‌رود.

و این پرواز شد مقدمه‌ی فعالیت‌های ماجراجویانه من. بعد از پایان دوره دانشگاه خیلی سریع سعی کردم از لحاظ مالی مستقل شوم تا بتوانم راحت‌تر مسیر اهدافم را طی کنم. همین هم شد و من موفق شدم در یک دوره‌ی خیلی کوتاه، پرواز با انواع وسایل را تجربه کنم که از جمله تجاریم در این بخش، می‌توانم به ۳ بار پرواز با پاراگلایدر - تندم در تهران، پرواز با جابرو کویت - تندم در کیش، پرواز با جابرو کویت - تندم در فرودگاه سپهر، پرواز با کایت موتوردار - تندم در فرودگاه افلاک آسیا، پرواز با پارا تراپیک در انزلی و زیبا کنار اشاره کنم. بعد از آن هم سفرهای طبیعت‌گردی و کایاک سواری و غواصی را.

یک بار هم با قاطر کوهنوردی کردم و روستای شیرکوه تا منطقه لارنه در مسیر قله در فک را همراه با دوستان طی کردیم. سال ۹۴ و ۹۵ کول اسکی را در قله و نیم قله کوشک تجربه کردم و اسکی با اسکی مخصوص معلولان را هم دو سال پیش در قله شمشک انجام دادم. آرامش کوهستان را دوست دارم به خاطر همین این تجربه را همیشه دوست دارم تکرار کنم.



دشوارترین کوه‌پیمایی

یکی از سخت‌ترین کوه‌پیمایی‌هایمان، کوه‌پیمایی مسیر دریاچه نئور به سمت سوباتان بود که با کمک دوستانم انجام دادم. عرفان، حسن و پیام سه رفیق شفیقی هستند که مرا در این برنامه‌ها همراهی می‌کنند و در کوه‌پیمایی مسیر خلخال به اسالم همراه من بودند. برنامه‌ی غار چشمه باد منجیل نیز یکی دیگر از برنامه‌های دشواری بود که انجام دادم.

سقوط از هواپیمایم را ترجیح می‌دهم

سعید به خیرنگار پیچه‌های آسمان می‌گوید: در میان تمام رشته‌هایی که تا به حال تجربه کرده‌ام سقوط از هواپیمایم را ترجیح می‌دهم. ره‌اشدن از ارتفاع ۴ کیلومتری و سقوط با سرعت بیش از ۲۰۰ کیلومتر در ساعت، چیزی نیست که بتوانم به راحتی توصیف کنم و بسیار رویایی است. اولین بار در زیر کنار این حس را تجربه کردم و از هواپیما پریدم. انگار همه چیز شبیه خواب، رؤیایی و هیجان‌انگیز بود به خصوص که طبیعت زیبا و فوق‌العاده‌ای را می‌دیدم. مانند گلوله به سمت دشتی سرسبز و پارک ملی بوجاق سقوط می‌کردم. البته بار بسوم که از هلی‌کوپتر سقوط کردم، حس و حالش کاملاً متفاوت بود و لذت محض را تجربه کردم.

درنوردیدن مثلث برمودای ایران

این معلول ماجراجو توضیح می‌دهد: «بعد از پرواز و سقوط آزاد، از سفرهای ماجراجویانه‌ای که تجربه کرده‌ام، کویرگردی مخصوص در کویر ریگ جن برایم پراز هیجان بود. ما از جنوب به شمال، این کویر هراس‌انگیز را که به مثلث برمودای ایران معروف است، به همراه یک تیم حرفه‌ای طی کردیم. البته چالش‌ها و سختی‌های فراوانی داشتیم زیرا کمتر کسی موفق به عبور از این کویر می‌شود

مگر با هدایت و راهنمایی افراد کاملاً با تجربه و مسلط به منطقه! حتی بومی‌ها هم به سمت این کویرها نمی‌روند. چندین بار خودروهای مان در شن فرو رفت و با مشقت زیاد خارج شدیم اما خشکسالی، کمک بزرگی به ما کرد که بتوانیم از باتلاق‌های نمک رد شویم.

ترس توأم با هیجان

همین ترس و هیجان سفر به مثلث برمودای ایران، در کویر ریگ جن، سفر را زیبا می‌کرد. در ریگ جن اگر یک مسیر را اشتباه بروید به دره یا کوه می‌رسید و راه را گم می‌کنید آن وقت است که تا صدها کیلومتر دیگر کسی به فریاد آدم نمی‌رسد اما دوستان من کویرنوردان حرفه‌ای بودند.

سفر به غار آبی و سرد ایران

در کویر نوردی شما سوار ماشین هستید و کمتر به زحمت می‌افتید اما غار نوردی واقعاً قصه‌اش فرق می‌کند البته هر کدام از این سفرها چه در آسمان، چه در بیابان و حتی دریا، هر کدام سختی‌های خودش را دارد که البته غار نوردی فرای همه است. غاری که ما به آن سفر کردیم نامش غار چشمه باد منجیل بود. این غار یکی از غارهای آبی و سرد ایران است. در قسمت‌هایی، دوستان مرا با کوله مخصوص کول می‌کردند اما در بخش‌هایی از غار، چاره‌ای نبود و باید مسیر را سینه‌خیز می‌رفتیم. تحمل سرما، تنگی و دمای غار برای من خیلی سخت بود و فشار زیادی به همه آمد.

شانس بزرگ

شانس بزرگ من، داشتن دوستان همراه و پایه است که در همه‌ی شرایط کنارم هستند. این دوستان، بزرگترین ثروت و سرمایه من هستند و کمک می‌کنند تا بیشتر سفرهای ماجراجویانه برای من و سایر دوستان دارای معلولیتم فراهم شود.



مربی خوب

ما هر کاری که اراده کنیم می‌توانیم انجام دهیم فقط شرطش داشتن مربی خوب است. من هیچ کاری را بدون حضور مربی انجام نمی‌دهم. ایمنی و رعایت تمام شرایط احتیاط، یک اصل مهم است. اگر کاری واقعاً برایم خطرناک باشد انجامش نمی‌دهم.

تجربه غواصی

من بیش از ده بار در جزیره کیش، در دریاچه آهنگ غواصی کرده‌ام و به واسطه‌ی تجربه من، تعداد زیادی از دوستان دارای معلولیتم غواصی را تجربه کرده‌اند و سعی می‌کنم سالی یک بار تور غواصی تدارک ببینم.

کایاک سواری

بچه‌هایی که در گروه من هستند، بدتر از خودم، هم هیجان‌شان زیاد است هم شور و حال‌شان. همین مسئله باعث شد من هر روز به یک کار جدید و پر هیجان فکر کنم. کایاک سواری یکی از رشته‌هایی است که هیجان‌شان با آدرنالین این گروه تناسب دارد.

جمع‌آوری زباله

مدت‌ها بود در فکر بودم علاوه بر ایجاد تورهای تفریحی، یک حرکت اجتماعی زیست‌محیطی با



دوقدم تالبخند

من عزیزم، به روز کاری
می‌کنم بهم افتخار
کنی. قول میدم.

لطفاً این جمله را چند بار بخوانید:

افراد پیرامون تو ۹۵ درصد در پیروزی یا شکست تو تاثیر دارند، دقت کن با شیبرها معاشرت می‌کنی یا باگوسفندها!!

به روز به خودت میگی: غیر ممکن بوداما، من انجامش دادم.

زندگی آسونتر نمیشه، این توهستی که داری قویتر می‌شی.

وقتی زندگی تار میشه، نقطه‌ی تمرکزت را فقط روی هدف تنظیم کن. درست مثل لنز دوربین!

در زیر همه ترس‌هایت یک قهرمان هست که منتظره آزاد بشه!
قهرمان اوقتشه خودنمایی کنی...!



دارای معلولیت هم حق دارند سفر کنند.

بزرگترین ریسک زندگی

من معتقدم همین که از دامنه امن زندگی پارا فراتر بگذاری و بر ترس‌های تان غلبه کنی یعنی در زندگی ریسک کرده‌ای.

معلولان در کشورهای دیگر

من ارتباطات برون مرزی خوبی با دوستان معلول خارج از کشور دارم و وقتی کیفیت زندگی آنها را با معلولان خودمان در ایران مقایسه می‌کنم درمی‌یابم در کشورهای دیگر مسئولان می‌کوشند از زندگی موفق آدم‌های معلول درس زندگی برای دیگر افراد جامعه روایت کنند. همچنین زمینه سفرهای ماجراجویانه همراه با پشتیبانی اسپانسرها و هزینه‌های کمتر برای این افراد فراهم است اما در ایران این شرایط وجود ندارد و نگاه‌ها با ترحم و دلسوزی همراه است!

و در آخر ..

خیلی از دوستان من از این که معلول خطاب شوند ناراحت می‌شوند. این طرز فکر اشتباه است. عده‌ای که ناراحت می‌شوند کسانی هستند که نتوانسته‌اند حقیقت وجودی خود را باور کنند و با این حقیقت کنار بیایند. ما افراد دارای معلولیت هستیم و باید بتوانیم خودمان، البته با کمک مسئولین، برای آینده خود برنامه‌ریزی کنیم. دنیا ما را افراد دارای معلولیت می‌خواند و ما نیز باید این موضوع را بپذیریم و بدانیم یک فرد دارای معلولیت می‌تواند یک پزشک دارای معلولیت، یک معلم دارای معلولیت و یک روزنامه‌نگار دارای معلولیت باشد. سفرهای هیجان‌انگیز زیادند منتها باید بیسترش فراهم شود.

معلولین انجام دهیم. بنابراین تور کایاک سواری را در روگای منتهی به تالاب انزلی در محدوده خمام استان گیلان در منطقه جیرسراقر خاله ترتیب دادم و بچه‌ها موفق شدند هم یک کایاک سواری موفق را تجربه کنند هم با جمع‌آوری زباله‌های این آبراهه، یک حرکت خودجوش زیست محیطی انجام دهند.

به هدف تان ایمان داشته باشید

سعید ضروری، برای خیلی از سفرهای ماجراجویانه‌اش از جمله سقوط از هواپیما، سال‌ها صبر کرده اما ناامید نشده است. زیرا معتقد است اگر به هدف تان ایمان داشته باشی راهی برای رسیدن به آن وجود دارد.

معلولین حق سفر دارند

مهمترین موضوعی که در بحث گردشگری برای معلولان وجود دارد، بحث هزینه‌هاست. معلولان توان تأمین هزینه‌های گران را ندارند. زیرساخت‌های سفر برای معلولان در کشور ما وجود ندارد. آسان‌ترین سفر برای ما سفرهای هوایی است که گران بودن این سفرها، امکان استفاده را از دوستان من گرفته است. سفرهای ریلی و جاده‌ای با اتوبوس هم به خاطر مشکلات زیرساختی ممکن نیست. در حالیکه افراد



بی تفاوت نباشید

قاتلی در شهر آزادانه پرسه می زند

• منیره شاه حسینی •

اگر به شما خبر دهند قاتلی در شهر آزادانه پرسه می زند؛ همین قدر بی تفاوت بودید که نسبت به مسئله آلودگی هوا هستید؟ شاید بگویید این از معایب شهر نشینی و زندگی در کلان شهر است و هر کس خریزه بخورد باید پای لرنش نیز بنشیند!!!
اما به راستی می دانید، هوای آلوده و تنفس در این هوا، غیر از آسیب به خود، به نسل های بعد نیز آسیب می زند؟

آلودگی هوا مخلوطی از ذرات جامد و گازهای موجود در هواست که سلامت انسان، حیوان و گیاهان را به مخاطره می اندازد. آلاینده ها به دو دسته تقسیم می شوند، آلاینده های اولیه که این نوع از آلاینده ها به طور مستقیم باعث آلودگی هوا می شوند مانند مونو کسید کربن که از آگروز ماشین ها خارج می شود و دی اکسید سولفور که از سوختن زغال سنگ و...

اگر آلاینده های اولیه تحت واکنش های شیمیایی در هوا قرار گیرند، آلودگی بیشتری ایجاد می کنند، به این نوع آلاینده ها، آلاینده های ثانویه می گویند.
مطالعات نشان می دهد قرار گرفتن در معرض هوای آلوده

در طول دوره بارداری، خطر اوتیسم را برای جنین به همراه خواهد داشت. اوتیسم نوعی اختلال رشدی است که با رفتارهای ارتباطی، کلامی و غیر طبیعی همراه است. علائم این اختلال در سال های اول عمر بروز می کند و علت اصلی آن ناشناخته است، اما می توان گفت، یکی از فاکتورهای ابتلای جنین و نوزاد به اوتیسم، آلودگی هواست.

مونواکسید کربن موجود در هوا در سه ماهه اول بارداری به راحتی از جفت عبور کرده و در صورت شدت مسمومیت، منجر به سقط جنین می شود. بنابراین ۱۲ هفته اول بارداری، دورانی حساس برای مادر و جنین است.
زیرا هفته های هشت تا دوازده بارداری، مغز جنین شروع

به رشد و شکل گیری می کند و اختلال رشد در این زمان می تواند بر ضریب هوشی و توانایی های مغزی جنین تأثیر مخربی بگذارد، لذا رعایت اصول بهداشتی در این مدت اهمیت بیشتری دارد. آلاینده های هوا از عواملی هستند که بر سلامت جنین اثر نامطلوب داشته و در دوران بارداری و به ویژه در هشت تا دوازده هفته نخست توصیه می شود مادر در معرض این آلاینده ها قرار نگیرد. به همین دلیل سقط جنین بیشتر در سه ماهه اول بارداری اتفاق می افتد.

آلودگی صوتی

وابستگی بیش از حد به استفاده از خودرو به جای دوچرخه، باعث شده آلودگی هایی نظیر آلودگی صوتی و آلودگی هوا و خاک، به زندگی ما اضافه شود. آلودگی های صوتی همیشه بوق زدن های ناگهانی و مکرر خودروها و یا پرت شدن صدای تیر آهن از بلندی نیست. (هر چند تأثیر این اصوات بر روی جنین در حال رشد فاجعه به بار می آورد) اما نوعی آلودگی صوتی در زندگی شهری وجود دارد که اثرات آن بدتر است و آن صدای مستمر موتور هاست. مانند موتور یخچال، کولر، فن، چرخ گوشت، موتور سبکلت، صدای مستمر خودروها در اتوبان و ... حتی ممکن است فرد متوجه صدای صدا نباشد اما تأثیر خود را بر روح و روان انسان می گذارد. این صداها چنانچه بیشتر از حد متعارف باشد تأثیر منفی بر روی سیستم شنوایی جنین می گذارد. حتی ثابت شده چنانچه فردی بیش از ۸ ساعت، صوت بالای ۸۵ دسی بل را بشنود، با مشکل کم شنوایی روبرو خواهد شد و قطعاً این تأثیر بر روی جنین و نوزاد انسان گریزناپذیر است.



دوقدم تالبخند

هر نفسم در تکاپوست تا به این
گنج ابدی ایمان بیاورم: جهان
هر کس به وسعت فکر اوست.
(امام علی (ع))

چه کسی می داند؟؟
که تو در پیله‌ی تنهایی خود؛ تنهایی!
چه کسی می داند
که تو در حسرت یک روزنه در فردایی؟
پیله‌ات را بگشا.
تو به اندازه‌ی پروانه شدن زیبایی!
از صدای گذر آب چنان فهمیدم، تند تر از
آب روان، عمر گران می گذرد.
زندگی را نفسی، ارزش غم خوردن نیست!
آرزویم این است آن قدر سیر بخندی که
ندانی غم چیست!

همیشه در بر نامه‌ریزی کارها، از کارهای
سخت شروع کن. کارهای آسان خودبخود
انجام می شوند.
به قدرت درون خودت آنقدر اعتماد کن
که نظر دیگران برایت قابل احترام باشد اما
نیازی به آن نداشته باشی.



به عنوان مثال، اگر روزانه حدود ۱۰ میلیون لیتر بنزین در تهران در باک خودروها ریخته می شود تقریباً دو برابر آن میزان، با خروج بخار بنزین از مخزن باک، آلودگی ازن وارد هوا می شود.

البته راه‌هایی برای جلوگیری از انتشار بخارات بنزین در هوا بخصوص برای تانکرهای سوختگیری وجود دارد که باید وزارت نفت به این مسئله توجه بیشتری کند. ضمن اینکه این بخارات چنانچه تقطیر شود به بنزین تبدیل می شود و جلوی آلودگی هوا و هدر رفت سرمایه گرفته می شود. از جمله آلودگی‌های دیگری که کمتر به آن توجه شده، بخارات ناشی از اکسیدهای نیترات است که آلودگی‌های زیادی ایجاد می کنند و در اثر تابش خورشید به ازن تبدیل شده و خطر آفرین است.

خودروها و آلودگی خاک و آب

خودروها حتی می توانند بر روی آلودگی آب و خاک هم تأثیر داشته باشند. MTBE ماده‌ای شیمیایی و اکتان ساز است که اخیراً جایگزین سرب در بنزین شده است. چنانچه بنزین بر روی زمین ریخته شود به سرعت وارد آب‌های زیرزمینی می شود و فاجعه‌ی زیست محیطی ایجاد می کند. لذا مهم است مخازن بنزین در پمپ بنزین‌ها نشستی نداشته باشد و یا بنزین از باک بیرون نریزد و هیچ شستشویی جهت کاربری حلال، با بنزین انجام نگیرد. به این مسئله با توجه به آلودگی خطرناکی که ایجاد می کند باید توجه بیشتری شود. زیرا این عوامل در ایجاد سرطان‌ها و یا حتی معلولیت‌های حین تولد تأثیر بسزایی دارد.

این نوع آلودگی صوتی که فرد به آن عادت کرده، خطرناک‌تر از اصوات بلند است و در واقع صداهای مستمر آسیب‌زننده‌تر است.

از پمپ بنزین‌ها فاصله بگیرد

آمارها نشان می دهند: از ابتدای سال ۹۸ تا چهار ماه اخیر، ذرات گاز ازن در هوای تهران، به میزان پنجاه درصد نسبت به سال گذشته رشد داشته است. این گاز در اثر خروج بخارات بنزین و ترکیب آن با تابش خورشید ایجاد می شود و به سرعت در هوا پخش می شود. این گاز در ۴ ماه اول سال ۹۸، پانزده روز از روزهای گرم تابستان را تحت الشعاع قرار داده و بخصوص کودکان و سالمندان در حالت هشدار قرار دارند. انتشار این گاز نه اینکه برای بقیه سنین ضرر نداشته باشد، بلکه به این دلیل که ریه کودکان و نوزادان، در حال رشد است و قرار گرفتن در معرض این گاز ممکن است باعث ایجاد آسم دائمی، زخم ریه و سرطان در کودکان شود. توصیه جدی می شود کودکان، مادران باردار و سالمندان که ریه‌های حساس دارند، در هوای گرم تابستان از پمپ بنزین‌ها فاصله بگیرند.

آزن خطری که در تابستان کمین کرده

وقتی درب باک بنزین خودرو را باز می کنید به همان میزان که باک خالی است بخار بنزین از باک خارج می شود؛ این بخار هنگامی که با تابش خورشید و گرمای هوا مخلوط می شود گاز خطرناک ازن را تولید می کند که در هوا پخش می شود.



عوارض بارداری، نظیر سقط می‌شوند یا صاحب فرزندى با يك بيمارى مزمن می‌شوند؛ لذا برای داشتن نسلى سالم، پزشكان به فكر مراقبت‌هاى پيش از بارداری افتاده‌اند تا اثرات مواد مضر بر سلامتی جنين و مادر کاهش يابد.

آلودگی با سرب

در بررسی خون بند ناف نوزادان در آمریکا، نوزادان با ۲۳۲ توکسین مختلف به دنیا می‌آیند که ۲۰۰ توکسین در ۹۰ درصد نوزادان مشترک است. توکسین‌های مختلفی شناخته شده‌اند که متاسفانه در چرخه غذایی انسان وارد شده‌است؛ برای مثال، میزان سرب دندان‌های انسان مدرن حدود ۵۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰ برابر انسان عصر حجر می‌باشد؛ در این راستا، بررسی‌ها در آمریکا نشان می‌دهد؛ تنها يك درصد از زنان، دارای سرب بالای ۵ بودند، ولی در ایران ما آمار مناسب نداریم و به نظر می‌رسد، به دلیل مصرف لوازم آرایش و آلودگی‌های محیطی، عدد بالاتری باشد که بارداری این مادران را با ریسک بالا همراه می‌کند و باعث تولد جنین پر خطر و کم هوش خواهد شد.

وی افزود: معمولاً درصد سرب در خانم‌هایی که لوازم آرایشی حتی با برندهای معروف را زیاد استفاده می‌کنند بسیار بالاست.

در خصوص سموم ارگانو فسفره دیده شده، کسانی که در فاصله چند صد متری مزارعی که از سموم ارگانو فسفره استفاده می‌کنند و یا حتی والدینی که با این گونه مواد در طی ۵ سال گذشته برخورد داشته‌اند و حتی متاسفانه مواد خطرناک در بدن خانواده‌های متحمل به علت استفاده از مواد غذایی فرآوری شده بیشتر است و حتی آلودگی‌ها با سموم ارگانو فسفره و کودهای شیمیایی که منجر به

باعث تولد نوزادان دارای معلولیت می‌شود

• مهسا دانشور •

اگر تا دیروز فکر می‌کردید ژنتیک، باعث تولد نوزادانی دارای معلولیت می‌شود؛ امروزه علم ثابت کرده، عوامل محیطی و نحوه‌ی زندگی انسان‌ها به مراتب، تأثیر بیشتری در نحوه بیان شدن ژن‌ها دارد. گفتگوی اختصاصی با دکتر دهخدايي، پزشک و مسئول فنی بیمارستان تخصص زنان و زایمان صارم ابعاد این قضیه را باز تر می‌کند که در ادامه می‌توانید بخوانید:

بیماری‌ها به اینکۀ ژنی آسیب دیده یا به‌طور مناسبی بیان نشود باز می‌گردد و این آسیب، چرخه میتوز و یا چرخه آپوپتوز سلولی را مختل می‌کند یا بیان ناقص و نامناسب آنها سبب اختلال در عملکرد سلول‌ها می‌شود.

وی افزود: اگر میتوز زیاد شود موجب سرطان و اگر آپوپتوز زیاد شود باعث بیماری‌های دژنراتیو می‌شود که دو عامل مهم بیماری‌ها و مرگ و میر هستند.

طی ۷۰ سال گذشته حدود یک‌صد هزار ماده شیمیایی ساخت بشر وارد چرخه حیات شده‌است که بسیاری از آنها در حد میلیون تن هستند؛ اثرات آرام و بی‌صدای این مواد شیمیایی باعث بروز بسیاری از بیماری‌ها در دوران بارداری یا در کودکان شده‌است؛ به‌طوری‌که بر اساس آمارهای مرکز کنترل بیماری‌های آمریکا، تنها یک سوم زنان باردار بدون عارضه بارداری صاحب یک فرزند سالم و بدون بیماری مزمن می‌شوند و دو سوم زنان باردار یا دچار

بررسی‌های مداوم پزشکان در خصوص عوامل ژنتیکی بر تولد نوزادان دارای معلولیت، نشان داده در دست است که ژنوم انسان هاسال‌هاست که منتقل می‌شود، ولی نحوه بیان ژن‌ها بستگی به عوامل محیطی و نحوه زندگی مادر دارد.

دکتر دهخدايي می‌گوید: ژن‌ها در حقیقت مجموعه اطلاعات و نرم افزار بدن هستند؛ در میان ژن‌ها، برخی از آن‌ها جزو دستگاه ترمیم ماده ژنتیکی ما و مسئول ترمیم بقیه ژن‌ها هستند و بدن بدین وسیله توانایی ترمیم ماده ژنتیکی خود را به‌صورت بسیار متکامل دارد که حدود ۶۰ ژن مسئول این امر هستند و بسیار آسیب‌پذیرند و اگر دچار مشکل شوند باعث نقص در تنظیم فرآیند سیستم‌های بدن خواهند شد.

دکتر دهخدايي در پاسخ به این سؤال که این ژن‌ها چگونه و کجا صدمه می‌خورند؟ گفت: کنترل عوامل محیطی و نحوه زندگی در این امر، بسیار حائز اهمیت است، چون تمام

دوقدم تالبخند

همانطور که خورشید پس از شب طلوع می‌کند، موفقیت نیز پس از شکست و مشکلات ظاهر می‌شود.

فکر، احساس و رفتار مثبت، هزینه‌ای ندارد. هم‌چنین فکر، احساس و رفتار منفی، خرجی ندارد پس چرا فکر، احساس و رفتار مثبت را انتخاب نمی‌کنید؟

❖ اگر خواهان موفقیت هستید، به جای ناله و شکایت، برنامه‌ریزی کنید و به آنها عمل کنید.

❖ اگر شیوه زندگی خود را دوست ندارید، در زندگی تان تغییر ایجاد کنید. شما می‌توانید سبک زندگی متفاوتی داشته باشید. شما به انتخابی، برنامه‌ریزی مناسب و پشتکار نیاز دارید.

❖ هر فکر، احساس و حرفی که می‌زنید، خودتان و دیگران را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ پس دقت کنید که به چه فکر می‌کنید، چه احساسی دارید و چه می‌گویید.



میوه‌های ظاهر آدرشت‌تر و زیباتر می‌شود بیشتر است.

آلودگی باجیوه

جیوه یکی دیگر از سموم غذایی است که اثرات تخریبی روی سیستم عصبی مغز و اعصاب محیطی دارد و متاسفانه با آلودگی آب راه خود را به غذاهای دریایی باز کرده است و تجمع عنصر جیوه در کوسه ماهی، تن ماهی، نهنگ و شیر ماهی بالاست و مصرف آنها برای زنان باردار توصیه نمی‌شود. مشکل بزرگ دیگر در مورد فلزات سنگین این است که فلزاتی چون سرب در استخوان‌ها تجمع پیدا کرده و اگر حتی موارد مصرف قطع شوند، سال‌ها طول می‌کشد از بدن خارج شود و چون در دوران بارداری Turn over استخوانی بالا می‌رود، احتمال اینکه وارد خون شود و به جنین آسیب وارد کند، بالاست.

آلودگی با بنزن

عناصر سرب، جیوه و آرسنیک، جزو فلزات سنگین هستند که تأثیراتی مخرب، روی جنین در حال تکوین دارند. تاکنون همان‌طور که گفته شد ۱۰۰ هزار ماده شیمیایی جدید وارد چرخه حیات شده است که بسیاری از آنها در حدود میلیون تن تولید شده‌اند. بسیاری از آنها دارای حلقه بنزنی هستند؛ مانند: بیس فنول A که ماده اولیه تولید پلاستیک‌هاست و در کنسروها زیاد دیده می‌شود و متاسفانه مصرف کنسروها نیز به دلیل شرایط زندگی در عصر حاضر، بسیار زیاد شده است.

دکتر دهخدايي افزود: بررسی‌ها نشان می‌دهد؛ در بدن ۹۲ درصد از جمعیت آمریکا، بیس فنول A وجود دارد؛ این ماده در ایران اصلاً چک نمی‌شود در حالی که وجود

این ماده در بدن، ریسک تولد نوزادانی با شرایط معلولیت را بالا می‌برد.

عوارض ناشی از فلزات

ارقام نشان می‌دهد بیماری اوتیسم که در گذشته هر ۱۰ هزار نفر یک نفر مبتلا بود اکنون از هر ۶۸ نفر یک نفر را به خود درگیر کرده است.

وی خاطر نشان کرد: آمارها در دهه ۷۰ نشان می‌داد: نازایی در کشور ۱۰ درصد بوده در حالی که اکنون به ۲۰ درصد افزایش پیدا کرده است.

در بروز عوارضی چون اختلالات قاعدگی، PMC, PCO و... نیز که در عصر حاضر بسیار شیوع یافته‌اند، نیز آلاینده‌های محیطی تأثیرگذار است.

وی افزود: همچنین ۵۰ نوع مواد شیمیایی مشابه استروژن به نام استروژن‌های کاذب (xenoestrogen) شناسایی شده است که می‌توانند در بدن با تأثیر بر گیرنده‌های استروژن، کار آن را تقلید کند و باعث سرطان سینه و رحم در زنان شوند.

شرایط روانی مادر

بسیاری از موارد دیگر و توکسین‌های محیطی که در بالا اشاره شد و شرایط روانی مادر نظیر اضطراب مزمن، افسردگی‌های خفیف و قرار گرفتن در وضعیت‌های نامناسب اجتماعی نظیر خشونت‌های خانوادگی و عدم امنیت شغلی و عدم پوشش بیمه درمانی می‌توانند روی جنین تأثیرگذار باشند و مجموع این عوامل نشان می‌دهد؛ بهتر است به‌جای درمان، به‌دنبال پیشگیری از بیماری‌ها باشیم.



صندلی چرخدار، عامل حرکت یا مانع حرکت گردشگری در شهر

سعید و امیر، همسایه و همکلاسی هستند. سال گذشته در روزهای پایانی تعطیلات نوروز، وقتی سعید و خانواده‌اش از مسافرت برمی‌گشتند در جاده تصادف شدیدی کردند و بر اثر سانحه رانندگی، سعید مجروح شد و توانایی راه رفتنش را از دست داد.

سعید حالا روی صندلی چرخدار می‌نشیند و با کمک امیر به مدرسه می‌رود. اما از بعد از آن حادثه، آنها دیگر نمی‌توانند با هم به خیلی از جاهای مثل بوستان، کتابخانه، زمین بازی و... به راحتی بروند، موانع و مشکلات زیادی در شهر برای رفت و آمد وجود دارد که آن دو قبلاً متوجه نمی‌شدند. آنها با آقای معلم درباره‌ی این موضوع صحبت کردند، آقای معلم هم پیشنهاد داد آنها می‌توانند با کمک هم از مشکلات و موانعی که در شهر وجود دارد یادداشت برداری کرده و اطلاعاتی راجع به گردشگری در شهر از نگاه افراد دارای معلولیت تهیه کنند تا دانش آموزان دیگر هم با این مشکلات و موانع آشنا شوند.

سعید و امیر از این پیشنهاد استقبال کردند آنها تصمیم گرفتند با پدر امیر که یک مهندس شهرسازی بود در این مورد مشورت کنند و با کمک او مطالب زیر را تهیه کنند. شما هم می‌توانید در هر صفحه با یادداشت کردن مواردی که به ذهن تان می‌رسد، در تکمیل شدن مطلب به سعید و امیر کمک کنید و با دوستان تان راجع به آن صحبت کنید.



دوقدم تالبخند

عشق، شادی و مهربانی
را به همه ارزانی می‌کنم
و همین عشق، شادی و
مهربانی را از آنها دریافت
می‌کنم.

- عشق، شادی و موفقیت را به دوستان، خانواده‌ام و حتی کسانی که از من خوش‌شان نمی‌آید، می‌بخشم.
- روز به روز در زندگی‌ام پیشرفت را احساس می‌کنم.
- اد گرفته‌ام هر چیزی را بدون قضاوت و دلخوری بپذیرم.
- فرصت‌های بی‌شماری دارم و من بهترین آنها را برمی‌گزینم.
- مانند در گذشته سودی ندارد، هر چه در گذشته رخ داده تمام شده و الان گذشته‌ای وجود ندارد. پس از زمان حال لذت ببرید.
- هر چه زودتر بتوانید از گذشته فارغ شوید، زودتر حال و آینده را تحت کنترل خود درمی‌آورید.
- وقتی گذشته را رها کنید، فرصت‌های جدیدی می‌سازید.

کمی تأمل، کمی عمل



در شهر، افراد با توانایی‌های متفاوت زندگی می‌کنند. شهری برای همه، چگونه شهری است؟ با هم به جاهای مختلف شهرمان سر می‌زنیم:

- پیاده‌رو
- خیابان
- چهارراه
- سرویس بهداشتی
- آسانسور، پله و پله‌برقی
- مترو، ایستگاه اتوبوس و ...

فرض کنیم... اکنون در یک پیاده‌رو هستیم، چه کارهایی باعث می‌شود که همه افراد بتوانند به راحتی در پیاده‌رو حرکت کنند؟ چه چیزهایی برای افراد، خطر آفرین است و ایمنی عابرین را دچار اختلال می‌کند؟ تجربیات خطرناکی که برای خودمان پیش آمده را به یاد آوریم.

آیامی دانید؟



- قرار دادن دوچرخه، تابلو و هر شیء دیگری بر روی موزائیک‌های راهنما در پیاده‌روها خطر آفرین است.
- موزائیک‌های راهنما که با رنگ متفاوت در پیاده‌روها مشخص می‌شوند، ابزاری برای اعلام مکان و مسیر حرکت به نابینایان محسوب می‌شوند، بنابراین قرار دادن شیء روی آنها و مسدود کردن مسیر آن بسیار خطرناک است. پیاده‌رو، مخصوص حرکت عابر پیاده است، حرکت دوچرخه با سرعت در پیاده‌رو بسیار خطرناک است. موتورسیکلت هم به هیچ وجه نباید در پیاده‌رو حرکت کند.
- یک فرد ناشنوا نمی‌تواند نزدیک شدن یک دوچرخه یا موتورسیکلت از پشت سرش را متوجه شود.
- سالمندان و افرادی که قدرت عکس‌العمل سریع ندارند، نمی‌توانند خود را کنار بکشند.
- ممکن است افراد نابینا جلوی مسیر حرکت دوچرخه بیایند و یا عصای سفید آنها در میان چرخ آن گیر کند.

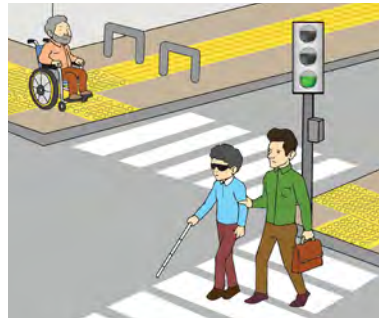
عمل کنیم

بر روی موزائیک راهنما، دوچرخه یا هیچ شیء دیگری قرار ندهیم. فرهنگ استفاده از دوچرخه یا موتورسیکلت را مرور کنیم.

سوال:

در مورد موانعی که فرد دارای معلولیت در شهر ممکن است با آن مواجه شود فکر کنید.

فرض کنیم...



اکنون در یک چهارراه هستیم و می‌خواهیم از خیابان عبور کنیم. وجود چه امکاناتی به افرادی که می‌خواهند از خیابان عبور کنند کمک می‌کند؟ چه چیزهایی ممکن است برای افراد، خطر آفرین باشد؟

نکته

مرز پیاده‌رو و سواره‌رو چگونه مشخص شده است؟ افراد نابینا چگونه متوجه می‌شوند که چراغ راهنما برای حرکت آنها سبز شده است؟

آیامی دانید؟



با کم کردن اختلاف ارتفاع میان سواره‌رو و پیاده‌رو، نه تنها صندلی چرخدار و کالسکه بچه راحت‌تر حرکت می‌کنند، خطر زمین خوردن سالمندان و افراد کم‌بینا کمتر می‌شود.

روش‌های مختلفی برای رفاه افراد دارای معلولیت وجود دارد، از قبیل: نصب چراغ‌های راهنمایی هوشمند که به صورت صوتی، زمان سبز بودن چراغ را اعلام می‌کنند و یا دکمه‌هایی که با فشار دادن آن، زمان سبز بودن چراغ برای سالمندان و دیگر اقشار، طولانی‌تر می‌شود. با استفاده از این روش‌ها، شهروندان بیشتری با حس امنیت در شهر رفت و آمد خواهند کرد.

اگر نابینایی را دیدید که با سبز شدن چراغ عابر پیاده باز هم ایستاده و حرکت نمی‌کند، می‌توانید با گفتن جمله‌ای مانند "چراغ سبز است، می‌توانیم از خیابان عبور کنیم" به او کمک نمایید.

عمل کنیم

در صورت برخورد با افرادی که به آهستگی حرکت می‌کنند و یا می‌ترسند از خیابان عبور کنند، ایمن بودن یا نبودن عبور از خیابان را به آنها بگوییم.

سوال

این سوال را در ذهن خود مطرح کنید برای آنکه افراد



دارای معلولیت به راحتی بتوانند از چهارراه عبور کنند چه اقداماتی می‌توان انجام داد؟

فرض کنیم...



منتظر آسانسور هستید. این آسانسور ۳ نفره است و در کنار آن پله برقی و پله هم وجود دارد. فکر می‌کنید بهتر است، اول چه کسانی سوار آسانسور شوند؟

نکته

آسانسور برای همه قابل استفاده است. اما فراموش نکنیم اولویت استفاده از آسانسور برای کسانی است که نمی‌توانند از پله و یا پله برقی استفاده کنند.

آیا می‌دانید؟



در مورد ویژگی‌های آسانسور، پله برقی و پله فکر کنیم. آسانسور: برای همه‌ی افراد قابل استفاده است اما در زمان‌هایی که شلوغ است بهتر است افراد دارای معلولیت و سالمندان ابتدا سوار شوند و دیگر افراد از پله استفاده نمایند.

پله برقی: بدون معطلی قابل استفاده است. بعضی از افراد نمی‌توانند از آن استفاده کنند. در بعضی از مواقع یک طرفه است و فقط برای بالا رفتن یا پایین آمدن هستند. پله: بدون معطلی تعداد زیادی از افراد می‌توانند از آن استفاده کنند. افراد زیادی هم هستند که نمی‌توانند از آن استفاده کنند. افرادی هم هستند که به سختی زیاد استفاده می‌کنند.

عمل کنیم

وقتی سوار آسانسور شدیم، دکمه‌ی تأخیر بسته شدن در را فشار دهیم که افرادی هم که آهسته حرکت می‌کنند بتوانند سوار شوند.

سوال:

این سوال را با خود یا دوستان تان مطرح کنید، اولویت

استفاده از آسانسور با کدام گروه از افراد است؟

فرض کنیم...



به یک مکان عمومی مثل مرکز خرید رفته‌ایم: آیا پیش از استفاده از سرویس‌های بهداشتی به علائم راهنما دقت می‌کنیم؟ آیا معنی علائم راهنما را در مکان‌های عمومی به درستی می‌دانیم؟

نکته

سالمندان، افراد دارای معلولیت و کودکان در استفاده از سرویس‌های بهداشتی اولویت دارند. به معنای علائم راهنمایی که بر روی درب‌ها نصب شده توجه کنیم و از سرویس‌های بهداشتی مناسب خود استفاده کنیم. تعداد سرویس‌های بهداشتی مناسب‌سازی شده بسیار کم است. بنابراین برای آنکه افرادی که فقط مجبور به استفاده از این نوع سرویس‌ها هستند به مشکل برخوردند، از سرویس‌های معمولی استفاده کنیم.

آیا می‌دانید؟

در شهر، بیشتر افراد بیشتر در معرض آسیب قرار دارند. مثل:

سالمندان، ناتوانان ذهنی، زنان باردار، نوزادان و کودکان، افراد دارای معلولیت‌های (جسمی - حرکتی، نابینا، ناشنوا و ...)، و افرادی که بیمار هستند.

فرض کنیم...



سوار مترو شده‌اید، به نظر شما اولویت نشستن بر روی صندلی‌های خالی در مواقعی که واگن مترو شلوغ است با چه کسانی است؟

نکته

در واگن‌های مترو، قسمتی برای قرار گرفتن صندلی چرخدار و کالسکه بچه در نزدیکی درب خروجی

منظور و با علائم گرافیکی مشخص شده است که ما باید از نشستن و گذاشتن وسایل شخصی مان در این قسمت‌ها خودداری کنیم.

در مواقعی که اتوبوس یا مترو شلوغ است و صندلی خالی برای نشستن نیست، بهتر است جای خود را از روی ادب و اخلاق به معلولان، سالمندان و خانم‌های باردار بدهیم. فراموش نکنیم در هنگام سوار و پیاده شدن به وسایل نقلیه عمومی، حق تقدم با این افراد است.

آیا می‌دانید؟



روش‌های مختلف ارتباط با افراد دارای معلولیت چگونه است؟

افراد نابینا: آنها به کمک خط بریل می‌نویسند و می‌خوانند و می‌توانند با کمک عصای سفید مسیریابی کرده و حرکت کنند. علائم راهنمای صوتی نیز می‌توانند به آنها کمک کنند.

افراد ناشنوا: آنها به کمک زبان اشاره، لب‌خوانی و یا نوشتن، با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند. در هنگام صحبت کردن با یک فرد ناشنوا درست روبروی او قرار بگیرید و شمرده‌تر کلمات را بیان کنید.

آیا می‌دانید؟

در صورت برخورد با فرد دارای معلولیتی که با مانعی برخورد کرده یا مشکلی دارد ابتدا از او بپرسید: "آیا به کمک نیاز دارید؟ من می‌توانم به شما کمک کنم؟" در صورت پاسخ مثبت می‌توانید با دقت و احتیاط به فرد دارای معلولیت کمک کنید. اگر به هر دلیلی به تنهایی نمی‌توانید به فرد دارای معلولیت کمک کنید حتماً از دیگران کمک بگیرید.

اگر پاسخ فرد دارای معلولیت به پرسش شما منفی بود ناراحت نشوید شاید او به تنهایی می‌تواند از مانع عبور کرده و یا مشکل خود را حل کند.

سوال:

این سوال را از خود و دیگران بپرسید چه راه‌هایی برای ارتباط با افراد دارای معلولیت وجود دارد؟



حقوق شهروندان دارای معلولیت را محترم بشماریم

اگر ناشنوا هستید در جامعه چه حقوقی دارید؟

دوقدم تالبخند

من قدر دان تمام چیزهای خوب در زندگی ام هستم و بابت آنها شکر گزارم.

* من می توانم هر مهارتی را یاد بگیرم و در هر زمینه‌ای می توانم پیشرفت کنم.

* من به خود و توانایی هایم برای یافتن عشق، پیشرفت در کار و دستیابی به موفقیت، ایمان دارم.

* من قادر هستم که تمام تلاشم را برای دنبال کردن رؤیایم و اهدافم و تبدیل کردن آنها به واقعیت به کار گیرم.

* شادی، عشق و آرامش را به زندگی ام دعوت می کنم.

* من هر روز عشق و شادی را در زندگی با آغوش باز می پذیرم.

* با آغوشی باز به سوی تجارب و فرصت های جدید می روم.

حمایت از حقوق معلولان، سه درصد از مجوزهای استخدامی را به اشتغال معلولان اختصاص داده است.

حق بر آموزش رایگان:

ماده ۸ نیز اعلام می دارد کلیه معلولان با معرفی نامه سازمان بهزیستی کشور، حق دارند از آموزش رایگان در واحدهای آموزشی تابعه وزارت آموزش و پرورش، علوم، تحقیقات و فناوری، بهداشت و درمان و دانشگاه آزاد اسلامی و سایر دستگاه های دولتی بهره مند شوند.

از سویی ماده یک این قانون، وزارتخانه ها، سازمان ها و مؤسسات و شرکت های دولتی و نهادهای عمومی و انقلابی را موظف نموده؛

جهت بهره مندی معلولان، ساختمان ها، اماکن عمومی، ورزشی و تفریحی، معابر و وسایل خدماتی موجود را در چارچوب بودجه های مصوب سالانه خود مناسب سازی کنند.

با این اوصاف و با وجود قوانین و دستورات این چنینی هنوز درصد قابل توجهی از ناشنوایان با مشکل بیکاری مواجه هستند.

بسیاری از ناشنوایان با اختلال شنوایی شدید یا متوسط به دلیل فقدان رابط ناشنوا در مراکز آموزش عالی، قادر به ادامه تحصیل در مدارج دانشگاهی نیستند.

فقدان ابزارهای هشداردهنده ویژه ناشنوایان در معابر و اماکن عمومی نشان از عدم توجه نهادهای ذیربط در تأمین حقوق آنان دارد.

حقوق نامبرده جزو حقوق اولیه و از نسل اول حقوق بشر است که دولت فاقد امکانات کافی و دقت لازم در تأمین آنهاست و حتی سبک آموزش نیز از ۸۰ سال پیش تاکنون، تغییر ملموسی در جهت پیشرفت آموزش ناشنوایان یا کم شنوایان نداشته است.

وی تأکید کرد: حقوق فرهنگی و حق بر شاد زیستن، نمونه کوچک اما تاثیرگذار از نسل دوم حقوق بشر است که ناشنوایان، یا از آن محروم هستند یا به سبب معلولیت، کامل و تمام به آن نمی رسد.

برای درک این مطلب کافی است دقتی داشته باشیم بر برخی نشان های فرهنگی جامعه همچون موسیقی، تئاتر و سینما.

به عنوان مثال:

کدام یک از این رویدادهای فرهنگی را می توان نام برد که یک ناشنوا بتواند از بهره برد؟

چند درصد از فیلم های اکران شده زیر نویس فارسی دارند؟

اینها حقوقی ابتدایی برای یک ناشنواست که معمولاً ناشنوایان از آن محروم هستند و در بسیاری موارد راه به جایی نخواهد برد.



کودکی که ناشنواست معمولاً تا موقعی که زبان به سخن باز نکرده معلولیتش آشکار نمی شود بنابراین ناشنوایان جزو معلولان خاص جامعه محسوب می شوند.

قانون حمایت از معلولان که در سال ۹۶ به تصویب مجلس رسیده؛ به صراحت بر رعایت حقوق همسان برای افراد دارای معلولیت با سایر شهروندان تأکید کرده است.

سازمان بهزیستی کشور، سالانه آمار نوزادان ناشنوا و افزایش افراد ناشنوا در جامعه را اعلام می کند و در یک مقایسه ی ساده می توان گفت: امکانات موجود برای جمعیت ناشنوایان ایران بسیار ناکافی است.

بیکاری، محرومیت از تحصیل، محرومیت از امکان حضور فعال در جامعه که هنوز برای جمعیت معلول کشور به طور کامل مناسب سازی نشده و حتی ناتوانی در تأمین هزینه درمان و معالجات برای بهبود شنوایی، مهم ترین مشکلاتی است که ناشنوایان ایران از آن رنج می برند.

برای آشنایی با حقوقی که ناشنوایان در زمینه حقوق شهروندی خود دارند به سراغ «دکتر بهاره حیدری»، دکتری حقوق بشر از دانشگاه اکس مارسی فرانسه و عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور استان تهران رفته ایم و نقطه نظرات ایشان را جویا شده ایم که در ادامه می آید:

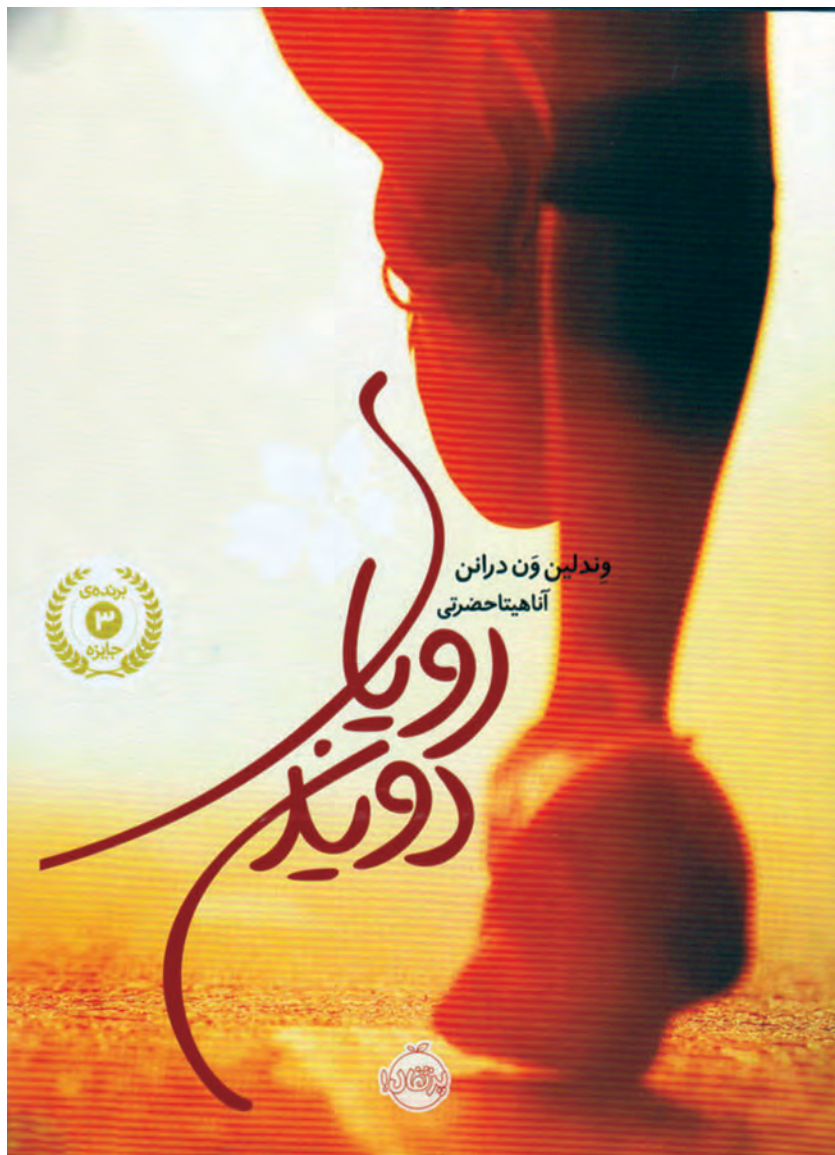
حق آگاهی معلولین بر حقوق خود

وضع قوانین و تأکید بر اجرای آن کافی نیست. چراکه ابتدا باید معلولین، خانواده یا سرپرست راز وجود قوانین حمایتی و همچنین امکانات آگاه نمود و سپس راه را برای اجرای آن قوانین هموار کرد.

به عبارتی، قبل از تأمین حقوقی چون؛ حق بر سلامت، حق بر اشتغال، حق بر آموزش رایگان؛ می بایست حق بر دسترسی به اطلاعات و آشنایی با حقوق معلولین امکان پذیر باشد.

حق بر اشتغال:

خانم دکتر حیدری می گوید: ماده ۷ قانون جامع



روایای دویدن

فصل ۱ تا ۵ در شماره ۱ اول نشریه منتشر شده است

فصل ۶

یک ربع است پرستار را صدا کرده ام و هنوز خبری نشده، از منتظر ماندن خسته شده ام. از این لگن کذایی بیمار بدم می آید.

با غرولند به مامان می گویم: «چوب زیر بغلم را بده.» مامان زیاد مطمئن نیست که از پشش بریایم، چون زیاد به حرف فیزیوتراپ گوش نمی دهم.

«میگم بده به من!»

چوب را بهم می دهد و من هم پایم را تاب می دهم و

از لبه ی تخت آویزان می کنم. می خواهم خیلی آرام و با احتیاط، با کمک چوب های زیر بغل سرپا بایستم. بدجوری نفس نفس می زنم. مامان پایه ی سرم را کنار می زند و من لنگان لنگان به سمت دستشویی راه می افتم. می گوید: «شاید بهتر باشه پرستارو صدا کنم.» نمی خواهم؛ سرم را تکان می دهم و از اینکه این کار این قدر سخت است عصبانی هستم.

دوباره سعی می کنم و مامان باز می گوید: «آفرین! خیلی خوبه. من بهت افتخار می کنم.»

چوب را محکم چسبیده ام و لنگان لنگان جلو می روم. چند روز پیش، دوی ۴۰۰ متر را در پنجاه و پنج ثانیه بردم؛ ولی الان ... پنج دقیقه طول کشیده تا بتوانم بیست

تا قدم بردارم.

وقتی بالاخره به دستشویی می رسم، خودم را توی آینه می بینم. موهایم کرک و به هم ریخته شده، چشم هایم پف کرده و لب هایم ترک خورده.

جلو می روم و چوب دستی ها را به مامان می دهم. نرده ی کنار دستشویی را می گیرم و سعی می کنم بنشینم. ولی ضعیفم؛ پای سالمم سر می خورد.

مامان نفسش بند می آید و من با درد سر می خورم روی دستشویی؛ نمی توانم خودم را کنترل کنم. همه جا را به گند می کشم و خودم را خیس می کنم. مامان کلافه می شود.

صورتم را توی دست هایم می گیرم و گریه می کنم. مامان می گوید: «عیبی نداره. اولین بارت بود، حُب چه توقعی از خودت داری؟» برمی گردد و داد می زند: «پرستار!»

بعد دوباره سعی می کند من را آرام کند. «یواش یواش بهتر می شی. خیلی زود همه چی میشه مثل روز اولش.» ولی از چشم هایم می خوانم که ترسیده؛ ترس از اینکه شاید حرفهایم دروغ باشد. دروغ دروغ دروغ.

دوباره بلندتر و محکم تر داد می زند: «پرستار!» بالاخره یک پرستار پیدایش می شود و چشمش که به من می افتد، می گوید: «ای وای! باید لباسش عوض بشه؟»

باینکه سه تایی کمک می کنیم، ولی ده دقیقه ای طول می کشد که من تمیز بشوم و لباسم را عوض کنم.

و پنج دقیقه هم طول می کشد تا من دوباره لنگان لنگان برگردم به تخت. بعد کمکم می کند تا بروم زیر لحافم. مامان لحاف را دورم مرتب می کند و بعد موهایم را کنار می زند و پیشانی ام را می بوسد. به زور لبخند بی رمقی می زند و چشم هایم را می بندم. حالم هیچ خوب نیست.

فصل ۷

می دانید دور ریگور مور تیس چیست؟

یک جایی است توی دوی ۴۰۰ متر که تک تک سلول های قفل می شود. ریه ات تقلا می کند که نفس بکشد و عضلات چهارگانه ی پایت سفت می شود. دست های ت را به شدت تکان می دهی، ولی آنها هم سفت می شوند و حس می کنی که از سرب هستند.

به آخرین دور توی زمین مسابقه ای، دور ریگور مور تیس می گویند، توی لیبرتی های باد از جهت مخالف می آید. خط پایان را می بینی و سعی می کنی خودت را به سمتش بکشانی، ولی باد تو را هل می دهد عقب. بدنت کم می آورد و انگار همه چیز را روی دور کند گذاشته اند.

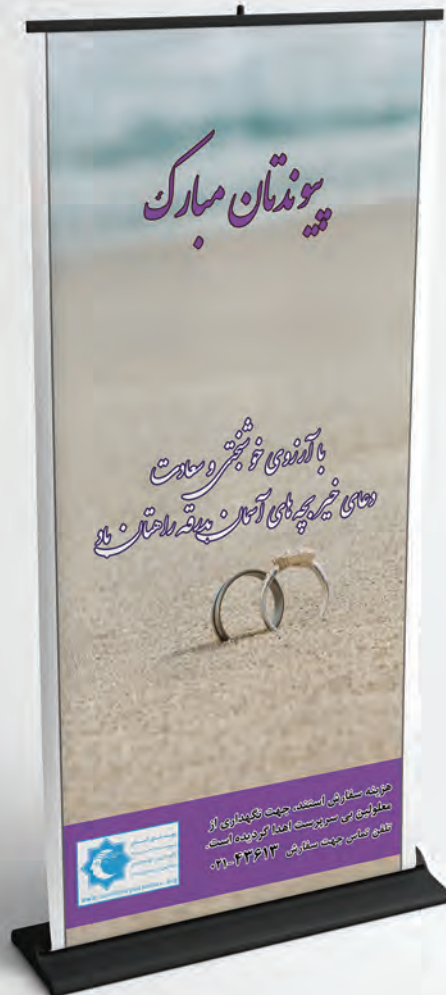
تنها چیزی که می تواند کمک کند، عزم و استقامت خودت است که تو را به جلو هل می دهد، ماهیچه های ت را به کار می اندازد و مجبورت می کند مسابقه را ادامه بدهی.

تنها تو هستی که خودت را مجبور می کنی در آن لحظه ها را به جان بخری و تحمل کنی.

هم گرهی های فریاد می زند که خودت را هل بدهی جلو. هل! هل! هل! تو می تونی.

ولی صدای نفس نفس زدنت و کوبیده شدن پاها به زمین و ضریبان قلبت و تقلائی که برای تحمل کردن می کنی، همه و همه باعث می شوند که صدای آنها به سختی به گوشت برسد.

ادامه ی مطلب در شماره بعدی نشریه به چاپ می رسد.



با سفارش استندهای تبریک بچه‌های آسمان می‌توانید عشق را با معنای نوع دوستی به عزیزانتان هدیه کنید.



جهت مشاهده سایر طرح‌های استند، اسکن کنید.



تلفن سفارش: ۰۲۱-۴۳۶۱۳

@bachehayeeaseman_kamran



بچه های آسمان
موسسه خیریه
نگهداری و توانبخشی
معلولین بی سرپرست

www.bachehayeeaseman.org



قلک های بچه های آسمان =



☎ ۰۲۱-۴۳۶۱۳

📷 [bachehayeeaseman_kamran](https://www.instagram.com/bachehayeeaseman_kamran)

🌐 www.bachehayeeaseman.org